

**موتورسیکلت عامل ۳۷ در صد تصادفات فوتی**

**و ۵۵درصد جرحی در پایتخت**

✱ تشکری هاشمی معاون شهردار تهران: ۳۶ درصد آمار مرگ و میر ناشی از تصادفات در سال گذشته مربوط به موتورسواران با میانگین سنی ۲۵ بوده است

صفحه ۱۴

شنبه ۲۹ تیر ۱۳۹۲ - ۱۱ رمضان ۱۴۳۴ - ۲۰ جولای ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۶۴۴ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

در نامه‌ای به اوباما

# ۱۱۸ نماینده مجلس آمریکا خواستار رویکرد دیپلماتیک به ایران شدند

✱ این دسته از نمایندگان از رئیس جمهوری آمریکا خواستند با توجه به انتخاب دکتر روحانی از فرصت دیپلماتیک بیشتری در قبال ایران استفاده کند

✱ ۱۴ نفر از امضاکنندگان نامه از حزب جمهوریخواه هستند

✱ در این نامه آمده است: اگرچه اعضای مجلس نمایندگان ممکن است دیدگاه‌های مختلفی داشته باشند، اما همه توافق داریم که رویکرد دیپلماسی در قبال ایران بخشی از استراتژی ماست

✱ جوزف نای معاون سابق وزارت دفاع آمریکا: امیدوارم با انتخاب آقای روحانی روابط واشنگتن -تهران بهبود یابد

✱ امکان گفتگوی مستقیم میان آمریکا و ایران وجود دارد

✱ قضات دیوان بین‌المللی و استادان حقوق بین‌الملل دانشگاه‌های اروپا و آسیا تحریم‌ها علیه ایران را مغایر منشور سازمان ملل و حقوق بین‌الملل خواندند

✱ پروفیسور وراگولند دباس استاد بین‌الملل انستیتوی مطالعات عالی ژنو: اقدام‌های یکجانبه برخی دولت‌ها علیه ایران فراتر از قطعنامه‌های شورای امنیت است

✱ پروفیسور رحمت محمد دبیرکل سازمان حقوقی شورای آسیا - آفریقا: فرا سرز مبنی کردن قوانین ملی، نقض برابری حقوقی دولت‌ها و اصول احترام و کرامت حاکمیت ملی و عدم مداخله در امور داخلی دولتهاست

صفحه ۲

یادداشت سرهنگ

## جایگاه توسعه فرهنگی کجاست؟

علیرضا خانی

یکی از شیوه‌های شناخت و تبیین کیفی وضع جامعه، روش مشاهده است. در کنار همه روش‌های پیمایشی و متریک برای اندازه گیری شاخص‌های انسانی در جامعه، روش مشاهده چنانچه با دقت و ظرافت انجام شود -به رغم متفاوت بودن منظر دید افراد مختلف -باز می‌تواند شیوه‌ای گویا و قابل اتکا در مطالعات کیفی و توصیفی بسیاری از شاخص‌های اجتماع باشد.

بر این اساس، مشاهدات ما از لایه‌های رویی جامعه، خود به خود معیار و ملاک دآوری درباره میزان موفقیت جامعه در حوزه‌های گونه گون قرار می‌گیرد.

اینکه می‌بینیم، همچنان به رغم شعارهای پر صدا و آمارهای شگفت انگیز مسئولان از رشد و توسعه، رفتار فرهنگی اقشار و گروه‌های وسیعی از مردم، در سطح بسیار نازلی است که با هیچ یک از ارقام ارائه شده در زمینه رشد‌های حیرت انگیز دانشگاه‌ها و مدارس و مراکز فرهنگی و تربیتی و ایدئولوژیک همخوانی ندارد، نتیجه یک مطالعه مشاهده‌ای همگانی است که طبیعتا کسی نمی‌تواند اعتبارش را رد کند.

بدون کمتر نر تردیدی، همه ابعاد توسعه باید طوری چیده شود و عمل

کند که در خدمت توسعه فرهنگی قرار گیرد. این نه تنها در آموزه‌ها و

عقاید همه ادیان و مذاهب الهی است بلکه در اهداف و آرمان‌های همه

مکتب غیر الهی بشری نیز به عنوان هدف غایی و نهایی زیست بشر قرار

دارد. هیچ مذهب و مکتبی نگفته است که هدف نهایی بشر دست یابی

به پیشرفت مادی و رفاه و لذت است و بس! و همین روی، حتی در

تعریف غیر ایدئولوژیک «یونسکو» توسعه فرهنگی عبارتست از توسعه

و پیشرفت زندگی یک جامعه با هدف تحقق ارزش‌های فرهنگی، به

صورتی که با واقعیت کلی توسعه اقتصادی و اجتماعی هماهنگ شده

باشد.

به عبارت دیگر و بهتر، توسعه فرهنگی یعنی استیلای فرهنگ بر همه

ابعاد اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جامعه با هدف تعالی انسان. اما

جایگاه این تعریف در جامعه ما کجاست؟ آیا شما که در خیابان راه

می‌روید هرگز چنین چیزی می‌بینید و چنین مفهومی لمس می‌کنید؟

به این کاری نداریم که در مجامع و رسانه‌ها و صداهای سیما

مسئولان و واعظان چه می‌گویند. سخن این است که رفتارها و کنش‌های

عینی و قابل مشاهده احاد جامعه تا چه حد در این تعریف می‌گنجد و تا

کجا نشان و نشانه استیلای فرهنگ و تعالی بر جامعه امروز ما است؟

اگر یادمان نرفته باشد در دوره‌ای که حرکت به سمت توسعه جدی

گرفته شد، مذهب‌های طولانی دعوای بر سر آن بود که توسعه سیاسی باید

در اولویت باشد یا توسعه اقتصادی؟ و جالب است که تقریبا هیچ کس

نگفت که جایگاه فرهنگ و توسعه فرهنگی کجاست و البته نتیجه این

فراوشی مخوف، وضع فعلی فرهنگ در جامعه ایست که می‌خواهد

الگوی برای دنیا باشد و دم از مدیریت جهان می‌زند.

شوربخانه بسیاری از مولیان و مسئولان، ساده‌انگانه گمان می‌کنند

توسعه فرهنگی با بالا بردن آمار دانشجو و تعداد کتابخانه و ساختمان

فرهنگسرا لا محاله محقق می‌شود. برای همین است که معمولا در پایان

دوره کاری شسان - مثل همین الان - گزارش‌های عریض و سیاه‌های

می‌شود. پیداست که هیچ فرهنگی را باراری آن نیست که همه ابعاد

توسعه اقتصادی و تکنولوژیکی و پزشکی و مهندسی را در خود و بدون

وابستگی به غیر یابرنند، بلکه لازم‌با قدرت جذب و درک و تطابق

مبانی فکری و مفهومی آن را در خود ایجاد کند. غیر از این باشد افات

بسیاری را باید متحمل شود و هزینه هتگت بپردازد.

بقیه در صفحه ۲

# اطلاعات

## کوچ اجباری شیعیان عراقی از استان «دیاله» به دنبال تهدید تروریست‌های وهابی و بعثی

✱ تروریست‌ها با توزیع اطلاعاتیهایی به خانواده‌های ساکن دیاله هشدار دادند که یا باید محل زندگی خود را ترک کنند، یا اینکه به استقبال مرگ بروند

✱ موج انفجارهای تازه در عراق ۳۱ کشته برجا گذاشت

صفحه ۱۶

## آمریکا و انگلیس برای حمله به سوریه آماده می‌شوند

✱ فرمانده ارتش آمریکا: حمله مستقیم به برخی اهداف در سوریه را در دست بررسی داریم

✱ فرمانده ارتش انگلیس: لندن باید خود را برای جنگ در سوریه آماده کند

✱ رئیس اتحادیه اروپا: گزینۀ نظامی راه‌حل بحران سوریه نیست

سرویس خارجی؛ رئیس ستاد مشترک ارتش آمریکا در جمع اعضای کنگره این کشور اعلام کرد مقامات واشنگتن در حال بررسی دخالت نظامی مستقیم در سوریه و حمله به برخی اهداف در این کشور هستند. مارتین دمپسی افزود: مساله حمله نظامی به سوریه در حال حاضر برای رایزنی و مشورت به نهادهای متخصص در دولت آمریکا ارائه شده است. همچنین سخنگوی کاخ سفید از افزایش کمک‌های نظامی و غیرنظامی آمریکا به معارضان سوریه خبر داد و گفت بشار اسد دیگر هرگز بر همه سوریه حکومت نخواهد کرد.

جسی کارنی افزود: آمریکابه مخالفان سوری کمک می‌کند و کمک‌های بشردوستانه به مردم سوریه که تحت تأثیر بحران سوریه هستند ارائه می‌کند زیرا هدف ما تقویت همبستگی میان گروه‌های مختلف مخالفان سوری و کمک به افزایش توانایی آنها در مقابل حملات ارتش سوریه برای دفاع از خودشان است.

اژسویی رئیس ستاد مشترک

✱ احمدی‌نژاد در دیدار کفیل ریاست جمهوری عراق: هیچ محدودیتی در روابط ایران و عراق وجود ندارد

✱ احمدی‌نژاد در دیدار نخست‌وزیر عراق: امروز همگان باور دارند که پیشرفت و امنیت منطقه وابسته به همکاری

و تلاش‌های مشترک ایران و عراق است

✱ خضیرالخزاعی کفیل ریاست جمهوری عراق: روابط ایران

و عراق تاریخی، تمدنی و همراه با منافع مشترک است

✱ نوری المالکی: عراق جدید به دنبال توسعه روابط با همه

کشورهای دوست منطقه از جمله ایران است

صفحه ۲

## پرداخت مطالبات باز نشستگان کشوری در هفته جاری

صفحه ۱۳

<p><b>خانواده</b></p> <p>روزبه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز</p>	<p>روابط پیچ لاملال</p> <p><b>پرهیز از تغییر در سیاست خارجی دوحه</b></p> <p>صفحه ۱۲</p>	<p><b>www</b></p> <p>اینترن</p> <p><b>به روایت آمار</b></p> <p>صفحه ۷</p>	<p><b>معارف</b></p> <p><b>گفتاری درباره عقل دفاثی</b></p> <p>استاد محمدرضا حکیمی</p> <p>صفحه ۶</p>	<p><b>گزارش</b></p> <p><b>دور خیز برای کنترل و ریشه کنی ۳ بیماری مهلک</b></p> <p>صفحه ۵</p>
--	---	---	--	---

پیشنهادهای می‌بایست حداکثر تا ساعت ۱۴ روز مذکور در پاکت‌های مهر و موم، تحویل اتاق ۱۸ شده تا رأس ساعت ۱۵ با حضور اعضای کمیسیون معاملات بازگشائی و قرائت گردند.

✱ حضور پیشنهاددهندگان در جلسه بازگشائی اختیاری است.

✱ شرکت کشت و صنعت کارون در رد یا قبول هریک از پیشنهادهای رسیده مختار است.

✱ ارائه چک تضمینی یا ضمانت‌نامه بانکی معادل ۱۰٪ بهای پیشنهادی برای ردیفهای ۲ تا ۱۴ و ۵٪ بهای پیشنهادی برای سایر ردیفهای الزامی است.

✱ هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برندگان مزایده می‌باشد.

✱ شرکت کشت و صنعت کارون مجاز است مقدار ردیفهای مزایده را ۲۵٪ کاهش و یا افزایش دهد.

آدرس: شوشتر -کیلومتر ۱۷ جاده اختصاصی کشت و صنعت کارون ساختمان مرکزی - دایره فروش تلفن: ۰۶۲۲۲۲۲۰۳ - ۰۶۲۲۲۲۲۰۲ داخلی ۲۳۳۶

**شرکت کشت و صنعت کارون**

بسمه تعالی

**آگهی فراخوان عمومی شناسایی سرمایه‌گذار جهت استقرار پل‌های هوایی در فرودگاه‌های مشهد، بندرعباس و رشت**

**شرکت مادر تخصصی فرودگاه‌های کشور**  
(سهامی عامی)

نسبت به تهیه، استقرار، نصب تجهیزات، راهبری و نگهداری پل‌های هوایی انتقال مسافر (Air Bridge) در فرودگاه‌های مشهد، بندرعباس و رشت هر کدام به ترتیب ۵، ۲ و دستگاه، در قالب انعقاد قرارداد سرمایه‌گذاری به روش BOT با بخش خصوصی (اشخاص حقوقی) با رعایت لایحه قانونی واگذاری و تخلیه اماکن و محل‌ها در فرودگاه‌های کشور مصوب ۱۳۵۸ و آئین‌نامه اجرایی آن، اقدام نماید.

بدینوسیله از کلیه متقاضیان واجد شرایط که دارای توان مالی، مدیریتی و اجرایی لازم می‌باشند (این مدارک در اسناد فراخوان موجود می‌باشد)، دعوت به‌عمل می‌آید حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۸۵/۵/۹ ضمن واریز مبلغ ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به‌حساب شماره ۶۳۳/۱۷ خزانه نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملی ایران) در وجه شرکت مادر تخصصی فرودگاه‌های کشور، با مراجعه به دفتر بررسی‌های اقتصادی و بازرگانی، به آدرس: تهران - فرودگاه مهرآباد - بلوارمهرج - ساختمان شرکت مادر تخصصی فرودگاه‌های کشور - طبقه ۳میان۳ - دفتر بررسی‌های اقتصادی و بازرگانی، نسبت به ارائه فیش واریزی و دریافت اسناد فراخوان اقدام لازم معمول فرمایند.

شرکت مادر تخصصی فرودگاه‌های کشور در رد یا قبول پیشنهاد متقاضیان مختار بوده و صرف شرکت در فراخوان هیچگونه حق و حقوقی برای متقاضی ایجاد نخواهد گردید.

بدیهی است هزینه انتشار آگهی با برنده فراخوان می‌باشد.

۱/۷۵۱/م الف

**انتشارات اطلاعات منتشر کرد:**

**توحیدفتوا**

**نوشته سیدمحمدرضا طباطبایی**

قطع رقی، ۱۳۲ صفحه چاپ اول: ۸۰۰ تومان

این کتاب دربرگیرنده نظرات و آرای مراجع عظام و اندیشمندان درباره رویت و غروب هلال ماه می‌باشد که در ماه مبارک رمضان به سبب دقت در مسائل شرعی از اهمیت بیشتری برخوردار می‌گردد. نویسنده که در این باره از زمینه تحقیقات خوبی برخوردار می‌باشد و نظرات خود را پیش از این در مقالات مختلف ارائه نموده، کوشیده است مطالب و موضوعات مورد اشاره را در یک مجموعه جالب و خواندنی در هفت فصل عرضه کند و طرح پیشنهادی خود را تحت عنوان «توحیدفتوا» طی فصل هشتم ارائه نماید.

در یادداشت پشت جلد کتاب می‌خوانیم: «مردم امروز حتی نوجوان‌ها چرایی هر حکم و دستور را می‌پرسند و می‌خواهند توجیه شوند و رمز و رازها را در فتاوی بدانند. دو روز شدن عید فطر در یک کشور را مردم دیگر نمی‌توانند تحمل کنند و واکنش‌های آنان نسبت به این رخداد شاید به گوش مراجع عظام نرسد.»

✱ **فروشگاه مرکزی:** تهران بزرگراه حقانی، روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸۶

✱ **فروشگاه شمارهٔ (۱):** تهران خیابان انقلاب اسلامی، روبروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۰۷۳۴

✱ **نمایندگی‌های روزنامه اطلاعات در سراسر کشور، تلفن توزیع و فروش:** ۲۹۹۹۳۳۲۲، ۰۲۹۹۹۳۳۰۶

✱ **برای خرید پستی در سراسر کشور با تلفن ۲۹۹۹۳۳۶۵ تماس حاصل فرمایید.**

✱ **آدرس سایت فروشگاه اینترنتی:** www.ketabttelaat.com

**آگهی مناقصه عمومی**

**شماره ۰۵ - خ - ۹۲ - صنایع شهید مسلمی**

رجوع به صفحه ۵

**دانشکده آموزش‌های الکترونیکی دانشگاه شیراز**

**جهت نیمسال اول ۹۳-۹۲**

**در مقاطع مختلف تحصیلی دانشجویی پذیرد.**

**مهلت ثبت نام ۹۲/۴/۲۸**

**www.vus.ir**

**«آگهی مزایده عمومی شماره ۹۲۰۳»**

شرکت فولاد مبارکه اصفهان در نظر دارد اقلام ضایعاتی خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. علاقه‌مندان به شرکت در مزایده می‌توانند جهت تهیه لیست اقلام و اسناد مزایده از طریق سایت شرکت فولاد مبارکه اصفهان به نشانی **WWW.Mobarakeh-steel.ir** اقدام نمایند.

پیشنهاد دهندگان می‌بایست پیشنهادهای خود را حداکثر تا ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۵/۱۳ به آدرس - اصفهان - دروازه شیراز - اول خیابان سعادت آباد - ساختمان اداری شرکت فولاد مبارکه اصفهان به نماینده فروش تحویل نمایند. لازم به ذکر است به پیشنهادهایی که بعد از ساعت ۸/۱۵ ارائه شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

سایر اطلاعات مورد نیاز در اسناد مزایده درج شده است.

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با تلفن ۴۵۰۰-۰۲۳۵۵۴۳ تماس حاصل فرمایید.

بازدید در تاریخ ۱۳۹۲/۰۵/۱۳ در دو نوبت، رأس ساعت ۹ و ۱۰ صبح با مکانیزم داخلی انجام می‌گیرد.

لازم به ذکر است جهت بازدید همراه داشتن اسناد مزایده و فیش ۸۰۰۰۰ ریال موضوع ماده ۴-۴ شرایط شرکت در مزایده الزامی می‌باشد.

**مصادر مزایده:**

یخ خشک - روغن سطح لاگون - سرباره If - غبار کوره‌های قوس و شارژ مواد - خرسک - لجن لاگون‌های جنگلبانی - خاک و نخاله نسوز - ضایعات پشم و شیشه و پتوی نسوز - ریزدانه سنگ آهک ۰-۱۸ میلیمتر

هزینه آگهی به عهده برندگان در مزایده می‌باشد.

ضمناً متن آگهی در سایت‌های ذیل درج گردیده است.

- شرکت فولاد مبارکه اصفهان به نشانی **WWW.Mobarakeh-steel.ir**

- مرکز اطلاعات مناصات و مزایات ایران به نشانی اینترنتی **www.ariatender.com**

**روابط عمومی شرکت فولاد مبارکه اصفهان**

**فراخوان مجدد**

**نوبت اول**

شرکت گاز استان تهران در نظر دارد پروژه رفع نشتی از تاسیسات و تجهیزات گازرسانی تهران را با مشخصات و شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

۱- شرح مختصر کار:

انجام عملیات رفع نشتی از تاسیسات و تجهیزات زیر زمینی بدون انجام عملیات گرم.

انجام عملیات رفع نشتی از تاسیسات و تجهیزات زیرزمینی با بردن خط لوله گازدار.

۲- مدت اجراء پروژه: مدت اجراء پروژه ۳۶۰ (سیصدو شصت) روز تقویمی می‌باشد.

۳- محل اجراء پروژه: در محدوده گاز استان تهران می‌باشد.

۴- میزان تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۱۷۰،۰۰۰،۰۰۰ (هفدهمیلیون) ریال می‌باشد.

۵- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت‌نامه بانکی معتبر بر اساس آئین‌نامه تضمین معاملات دولتی مصوبه هیات وزیران به شماره ۲۸۴۹۳/۴۴ مورخه ۱۱ آبان ۱۳۸۲ و اصلاحات بعد از آن درخصوص کارهای پیمانکاری.

۶- مهلت اعلام آمادگی: تا آخر وقت اداری روز دوشنبه، مورخ ۱۳۹۲/۰۵/۱۴

۱/۷۰۰/م الف

**روابط عمومی شرکت گاز استان تهران**

اقتصاد

اینترن

به روایت آمار

صفحه ۷

معارف

گفتاری درباره

عقل دفاثی

استاد محمدرضا حکیمی

صفحه ۶

گزارش

دور خیز برای

کنترل و ریشه کنی

۳ بیماری مهلک

صفحه ۵







**باسخ به سوالات شرعی براساس فتاوی امام خمینی (ره)**
(۶)
محمد ساعدی

پروودگار حکیم و رحیم، اهل ایمان را از غیبت که از گناهان بزرگ و خلیقات بسیار زشت به شمار می‌رود؛ باورداشت و با توجه دادن مؤمنین به ملکوت اعمال و یادآوری رسوایی صورت نجسم آن در آخرت، در سوره حجرات می‌فرماید:

«**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظُّلِمِ إِنَّمَا يُعِضِ الظُّلُمُ الْإِثْمَ وَلَا تَجْنَسُوا وَلَا يُعِضُ بَعْضُكُم بَعْضًا يَجِبُ أَحَدُكُمْ عَلَىٰ أَكْلٍ لِّخَمِ أَخِيهِ مَنِيَّا فَكَفِّرْهُمْ وَاقْتُلْ إِنَّ اللَّهَ إِنَّ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ (۱۲)**»

مع اللفظ شیوع و ابتلاء به آن بسیار سهل است و سریع؛ و آثار و تبعاتش بسی مهلک؛ پس اگر سهل شمرده شود؛ مراقبت نکردن و چاره کار نشود، به تدریج خانه ایمان آدمی را به گرنه‌ای ویران می‌سازد که نباشد، بسی دشوار باشد و محتاج سال‌ها تلاش و مجاهدت با نفس. غیبت کردن، همانند هر معصیت دیگر، دارای دو بعد است: یکی،

گاه بودن و مجازات اخروی و به اصطلاح بعد تکلیفی آن است؛ و جهت دیگر، تأثیری است که در این نشئه و به محض ارتکاب، بر روح و روان آدمی دارد، و از آن به اثر وضعی یاد می‌شود.

اسلام با تعلیم نجات بخش خود، انسان را به هر دو بعد توجه داده و برای رهایی از اثر وضعی گاه به ویژه پاک نمودن نفس از اثر هلاک کننده‌ای که غیبت در آن بر جای می‌گذارد، و در کتب اخلاقی از جمله

کتاب ارزشمند «چهل حدیث» حضرت امام (ره) که دوی امراض و آلام روح آدمی است، باید جستجو نمود.

اسلام، راه نجات انسان از عواقب اخروی معاصی را در پشیمانی از گناه و ترک آن می‌داند.از همین رو حق تعالی در سوره مبارک تحریم، بدان امر نموده و می‌فرماید:

«**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّهُ تَوَّابٌ مُّحِيطٌ بِمَا تَعْمَلُونَ عَمَلُكُمْ سَيَكُونُ وَدَّ يَخْلُكُم جَنَاتُ تَجْرَىٰ مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يُؤْمَلُ الْبَاطِرُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَوْمَئِذٍ أَتَمُّ مَعَهُ تُرُوهُمْ نَسُوهُنَّ يَبْنِ الْأَيْدِيَّ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا آتِنَا لَنَا مَّا نَدَّوْنَا وَافْعَلْ لَنَا لَيْكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (۸)**»

به همین دلیل، حضرت امام خمینی (ره) در کتاب تحریر الوسیله و در ضمن بیان شرایط سوم از شروط واجب امر به معروف و نهی از منکر، توبه

از گناه را یک واجب فوری؛ و ترک آن را یک گناه مستقل دانسته‌اند. از خصوص گناه غیبت نیز، امام است، (ره) مباحث مبسوطی را در آثار فقهی و اخلاقی خود نوشته و بیش از یک صد صفحه از جلد اول کتاب «المکاسب المحرمه» ایشان به بررسی فقهی ابعاد آن اختصاص یافته است.

یکی از غیبت غیبت که فقهاء عظام به آن پرداخته‌اند، همین بحثی است که مورد سؤال قرار گرفته است، یعنی مسأله لزوم و عدم لزوم

استحلال و استصراف از غیبت بوده است، یعنی این که آیا در تحقق توبه از گناه غیبت، حالتیخواستن از کسی که غیبت آن شده و گذشت او از گناه غیبت کننده واجب و لازم است، یاخیر؟

این فتاوی‌ای که در باره غیبت، از امام (ره) در اختیار است، پاسخ به این پرسش در استفتائات ذیل بدین شرح آمده است:

« **۱۵- اگر کسی غیبت کرد و نتوانست رضایت طرف را- که مورد غیبت واقع شده- بخواهد. آیا چیزی بر او واجب است یا توبه**

**کفایت می‌کند؟**

ج- توبه کفایت می‌ کند.

۱۶- اگر کسی غیبتی از شخصی کرده، همچنین تهمت زده یا

شنیده، در این مورد باید رضایت فرد غیبت شده و شخص تهمت زده

شده را جلب کرد یاخیر؟

ج- اگر نیست ولی باید توبه کند.

۱۷- اگر فردی غیبت فرد دیگر را نموده آیا باید برای توبه کرد

از طرف مقابل طلب رضایت نماید یا اینکه تنها استغفار کافی است؟ در صورت ممانع بودن شرم و حیاح چه باید کرد؟

ج- استغفار کافی است. (استفتائات جلد۲، ص ۶۱۷)

ج- بر این بر، بر کسی که خدای نخواست، مرتکب غیبت شده است، واجب نیست از شخصی که غیبت او را کرده است، حالتیخواستن و رضایت وی را بدست آورد؛ بلکه صرف پشیمانی و توبه از گناه و ترک غیبت، کافی است؛ و چنانچه حالتیخو خواهد، اما او حلال نکند و یا این که وی به هر طریقی، از این که غیبت او را کرده‌اند، آگاه شده و بگوید: من حلال نمی‌کنم، تکلیفی غیر از توبه بر عهده غیبت‌کننده نبوده و این حال، اگر توبه کند، توبه وی محقق شده است و کفایت می‌کند.

زیرا در نظر امام (ره)، استحلال و اقامه به طلب حالتیخو عملی است مقدور غیبت‌کننده، شرط توبه کردن او از گناه غیبت نیست؛ چه رسد

به بغو و بخشش توسط شخص غیبت شده که فی نفسه در اختیار خود او است؛ و جز تقاضا و کوشش در مقاعد کردن وی، چیزی در حیطه قدرت

غیبت کننده نیست؛ که آن نیز، گاه مفاسد عظیمی را به بار می‌آورد.

به ذکر است که واجب بودن طلب رضایت، نافی اهمیت و ارزش اخلاقی آن نیست؛ مضافا آن که به جهت وجود قول به لزوم، از نظر فقهی مطابق با احتیاط نیز می‌باشد.

به همین جهت است که حضرت امام (ره) در کتاب «چهل حدیث» ص ۳۱(۱) لزوم و اهمیت اخلاقی طلب رضایت در صورت امکان و عدم فساد را گوشزد نموده و می‌فرماید:

پس اگر هر مسلم غیور بدنداری لازم است ... و اگر خدای نخواستۀ تائکون دارای این عمل زشت‌پروده از آن توبه کند، و در صورت امکان و عدم فساد، از صاحبی استصراف و استحلال ننماید، و الا پرای او استغفار ترک کرد این خطیئه را نموده و ...»

علی معلم دامغانی
فر د ا ز بیمار ستان مرخص می شود

علی معلم دامغانی، فردا از بیمارستان مرخص می‌شود. ومنتشاست نیک‌منش – داماد علی معلم – به خبرنگار آستانه گفت: وضعیت وی خوب است، روز به روز بهتر می‌شود و البته زینت امی بر د لب تابه‌وی کامل را به دست یابود، به قولی درد کوه کسوه می‌آید و کاه کاه می‌رود.

وی از مرخص شدن این شاعر انقلاب از بیمارستان در روز یکشنبه

علی معلم دامغانی در پی عارضه مغزی به بیمارستان شهدای «تجریش» منتقل شد و تحت مراقبت‌های ویژه قرار گرفت پس از بهبودی نسبی به بیمارستان «مهر» منتقل شد و هم‌اکنون در بخش عمومی این بیمارستان بستری است.
تعداد بیت هلت ثبت نام در بیستمین جشنواره تجسمی جوانان
تیم ثابت نام در بیستمین جشنواره بین المللی هنرهای تجسمی جوانان تا پایان ثبت نام تمدید شد.
به گزارش روابط عمومی مرکز هنرهای تجسمی، سعید فلاح فر؛ مدیر هنری بیستمین جشنواره بین هنرهای تجسمی جوانان با اعلام این خبر گفت: با توجه به استقبال هنرمندان جوان همت ارسال آثار به جشنواره تا پایان ثبت جاری تمدید شد.
فلاح فر در ادامه گفت: بیستمین جشنواره بین المللی هنرهای تجسمی جوانان برای سال ۱۳۸۶ تا ۲۵ سال برگزار می شود و هنرمندان جوان متولد اول شهریور ۱۳۳۸ تا اول شهریور ۱۳۷۷ می توانند برای شرکت در مرحله انتخابی در سایت جشنواره به نشانی www.yafestival.ir ۱۳۷۷تیر ماه ثبت نام کنند و حداکثر تصویر پنج اثر خود را ارسال کنند.
در بیستمین جشنواره بین المللی هنرهای تجسمی جوانان شهروبر سال جاری در استان گلستان برگزار می شود.

**نقاشی های دوچرخه های منصور خیرخواه در گالری «سیحون»**
نقاشی‌های دوچرخه‌های منصور خیرخواه ام موضوع «دوچرخه» در گالری سیحون گنایش یافت.
نقاشی در گفت‌وگو با ایسنا، از افتتاح هشتمین نمایشگاه انفرادی نقاشی خود موضوع «دوچرخه»، به مدت ۱۰ روز در گالری سیحون خبر داد.

او درباره آثارش در این نمایشگاه گفت: کارها هم به صورت نقاشی است و هم ترکیب بود، به صورتی که در بعضی از کارها از برخی قطعات دوچرخه مثل بدنه، چرخ و زنجیر استفاده کرده‌ام.

نمایشگاه نقاشی منصور خیرخواه از ۲۱ تیر تا اول مرداد در گالری سیحون به نشانی خیابان وزراء، کوچه چهارم، شماره ۱۱، پراست.

## اعطای مدال طلا به قهرمانان قرآنی



محسن خاکیور به ایرنا گفت: مسابقه قرآنی برای اولین بار در نمایشگاه قرآن‌راه اندازی شده و ۶۰ چهره محبوب قرآن در این غرفه به از دیدن‌کنندگان معرفی می‌شود تا پس از انتخاب مردم، سه چهره قرآنی که بیشترین رای را کسب کرده باشند؛ به عنوان قهرمان قرآنی معرفی شوند.

وی با بیان این‌که برای آشنایی بیشتر مردم با چهره‌های قرآنی، بزم افزازی شامل مصاحبه و زندگینامه آنان ارائه می‌شود؛ افزود: از دیدن‌کنندگان می‌توانند با شرکت در مسابقه انتخاب قهرمانان قرآنی، یک نفر را به عنوان چهره محبوب قرآنی خود انتخاب کنند.

خاکیور گفت: آرای محسن قرآنی که سال‌ها عمر خود را در این‌ راه صرف کرده، جواد فریغی که در عرصه دیپلماسی قرآن و گسترش نفوذ فرهنگ ایران تلاش زیادی داشته و محسن طباطبایی که سال‌های گذشته موجی را در زمینه حفظ قرآن در کشور ایجاد کرد؛ از کسب رای در این حوزه توسط کمیته شد.

وی این مسابقه را امتحانی در طرفه دانست و افزود: این مسابقه برای قهرمانان قرآنی محکی است تا ببینند چه اندازه توانسته‌اند در حل‌ دل مردم نفوذ کنند و خود را به آنها نشانسانند و همچنین آزمون‌ی برای پدر و مادر خود؛ خانواده‌هاست تا ببینند آیا همادگوه سبک زندگی، معرفی‌الگوهای در این زمینه‌است و تلاش می‌کنیم تا قهرمانان قرآنی را نیز می‌شناسند.

مدیر بخش فراخروان اولیه این بخش در نیمه خردادماه اعلام شد و سپس مرحله گزینش و انتخاب افراد برتر فعال در این حوزه توسط کمیته فنی منتخب انجام شد.
۱۶افزود: از میان بیش از ۲۰۰۰ متقاضی تعداد ۵۸ نفره پس از تشکیل پرونده و تکمیل مدارک برای حضور در نمایشگاه دعوت شدند.
مدیر بخش محصولات فرهنگی و هنری نمایشگاه درباره تنوع محصولات این بخش، گفت: از این تعداد بیشترین آمار متعلق به هنر معرق روی چوب و فلز است؛ که ۱۶ نفره را به خود اختصاص داده‌اند. تزئینات و نوشته‌وی شیشه، نیز به بعدی، بافت ابریشم مصنوعی، فلزات آهترایی، بابلو نورانی ال‌ای دی، حک و چپاک روی فلز و چاپ و روی سنگ طبیعی و مصنوعی، لوله‌های ساخته شده از فیروزه و یاقوت برخی از نمونه‌های هنری هستند که در این بخش عرضه می‌شوند.

وی درباره لزوم دایپر کردن این بخش در نمایشگاه قرآن کریم، تصریح کرد: دستیابی به اهداف برنامه نمایشگاه قرآنی این بخش، نیازمند توجه همه جانبه به ایجاد گوناگون فعالیت‌های مرتبط با اثر ارزشمند و هدیه الهی است.

۱۶افزود: بدین تیرتی موسسه www.elmdini.ir و افزود: بدین شک یکی از ابعاد قابل لمس آن در قالب اثر گذاری آثار ارزشمند و فاخر فرهنگی

### کشور ۷۰۰ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر بی سواددارد

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی کشور با انتقاد از نبود همکاری صدا و سیما با سازمان نهضت سوادآموزی از وجود ۴۰۰ هزار تبعه خارجی بی سواد در کشور خبر داد.

تalebازراه‌ده در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به آخرین وضعیت بانک اطلاعات اسمی نهضت سوادآموزی، گفت: تاکنون بیش از یک میلیون و ۶۰۰ هزار اسمی را تهیه کردیم و مابقی در دست پیگیری است. وی افزود: تکمیل اطلاعات اسمی بیسوادان برای سازمان نهضت سوادآموزی بسیار حائز اهمیت است و برای تکمیل این بانک اطلاعاتی باید چندین دستگاه با سازمان همکاری کنند که تکلیف این بانک اطلاعات اسمی تا هفته آینده مشخص می‌شود.

بازراه‌ده با بیان اینکه برنامه نهضت سوادآموزی در گروه سنی ۴۹-۱۰ سال متمرکز شده است، تصریح کرد: بر اساس آمار سرشماری، ۹ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر خود را بی‌سواد معرفی کرده‌اند که از این تعداد سه‌میلیون و ۴۵۶ هزار نفر در گروه سنی ۴۹-۱۰ سال است و سازمان نهضت سوادآموزی

### نشست موسیقی رمضان بر گز ا می شود

تخصصی موسیقی رمضان در تشریح راهبردی فرهنگستان هنر زیر گزارى نشست پژوهشی موسیقی رمضان با حضور پژوهشگران موسیقی نواحی

خبر داد. کاوه خورابه در گفتگو با ماهر در توضیح بیشتر این نشست پژوهشی گفت: نشست پژوهشی موسیقی رمضان چهارشنبه دوم مرداد با برگزاری چهار سخنرانی توسط فرهنگیان جوان و پیشکسوت موسیقی نواحی در تالار «ایران» فرهنگستان هنر برگزار می شود، ضمن اینکه در حاشیه این نشست هم روضه‌نامه‌ای با عنوان«هنر و رمضان» با نوشتارهایی از استاد شایعش حوزه موسیقی و ادبیات قرآنی برای شرکت‌کنندگان عرضه می شود.

سرپرست اداره پژوهش‌های راهبردی فرهنگستان هنر زیر گزارى

نشست پژوهشی موسیقی رمضان با حضور پژوهشگران موسیقی نواحی

خبر داد.

کاوه خورابه در گفتگو با ماهر در

توضیح بیشتر این نشست پژوهشی

گفت: نشست پژوهشی موسیقی

رمضان چهارشنبه دوم مرداد با

برگزاری چهار سخنرانی توسط

فرهنگیان جوان و پیشکسوت

موسیقی نواحی در تالار «ایران»

فرهنگستان هنر برگزار می شود،

ضمن اینکه در حاشیه این نشست

هم روضه‌نامه‌ای با عنوان«هنر و

رمضان» با نوشتارهایی از استاد

شایعش حوزه موسیقی و ادبیات

قرآنی برای شرکت‌کنندگان عرضه

می شود.

مسوول برگزاری نشست

### «مروارید» نمایشی سینمای ایران در «جیفونی»

فیلم سینمای «مروارید» در نخستین نمایش بین المللی خود در چهل و سومین جشنواره بین‌المللی فیلم جیفونی به نمایش درمی‌آید.

به گزارش مهر، فیلم سینمایی «مروارید» در این جشنواره که در جنوب ایتالیا و با حضور گسترده فیلم سازانی از کشورهای مختلف برگزار می‌شود، در بخش مسابقه رده سنی ۱۶+، روی پرده خواهد رفت.

این فیلم در دوره گذشته جشنواره بین‌المللی فیلم کودکان و نوجوانان جوبازی از جمله جایزه یونیسف را دریافت کرد.
سیروس حسن‌پور کارگردان فیلم «مروارید» پیش از این فیلم «چیزهای دودگو» نیز در این جشنواره حضور داشته است.

در این دوره ازجشنواره جیفونی فیلم‌های «چتر سبز» ساخته ناصر رفایی در بخش مسابقه رده سنی

#### اخبار داخلی

## نمایشگاه قرآن مشهد با حضور وزیر ارشاد گشایش یافت

مشهد: هشتمین نمایشگاه بین‌المللی قرآن مشهد در شب حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به صورت رسمی گشایش یافت.
نمایشگاه قرآن مشهد ۳۰۰ غرفه دارد و در این راستا ۳۰ بخش برای این نمایشگاه تعریف شده است.

در نمایشگاه امسال ۳۰ بخش با موضوعات مختلفی همچون نشر مکتوب، ارائه قرآن و نسخ خطی، مراسم و محافل قرآنی، تفسیر قرآن، کودک و نوجوان، آموزش، موسسات قرآنی، سازمان‌ها و نهادهای دولتی و مردمی، کانون‌های فرهنگی مسجد، حوزوی و دانشگاهی حضور دارند.

**دانشنامه جامع امام رضاع(رونمایی می‌شود**

سرویس شهرستانها- وزیر فرهنگ و ارشاداسلامی با اشاره به برگزاری ۱۰ دوره جشنواره رضوی ازرومیانیدانشنامه جامع امام رضاع( در ایام ولادت این امام همام خبر داد.

دکترسید محمد حسینی در سخنرانی قبل از خطبه‌های نمازجمعه مشهد افزود: امسال یازدهمین دوره جشنواره امام رضاع( برگزار می‌شود و اکنون بنیاد فرهنگی امام رضاع( با اسانسانمه مشخص ایجاد و دانشنامه جامع امام رضاع( تدوین شده که در ایام ولادت رضوی رونمایی می‌شود.

دکتر حسینی افزود: در نمایشگاه قرآن، گفتمان قرآنی هم برپا می‌شود و از افراد عادی تا عارف و دانشمند همه می‌توانند در این نمایشگاه شرکت کنند و از این نمایشگاه استفاده کنند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با بیان این‌که این نمایشگاه باعث مباحث اسلام است افزود: افتخار ملت ما عمل کردن به قرآن است و تداوم انقلاب میسر شده است.

وی به شرایط کنونی کشور مصر اشاره کرد و گفت: اگر در مصر بعد از یک سال جوامع اخوان که گروهی اسلامی بودند نتوانستند ادامه دهند دلپیش آن بود که آن طور که باید و شاید به قرآن عمل نکنند و به جای ارتباط با اسلام و کشورهای مسلمان به ویژه ایران با رژیم صهیونیستی ارتباط برقرار کردند.

سفر حج می‌کنند، به هر شهری که می‌روند به نامی زیارت‌گاههای شهر می‌رسند به نامی زیارت‌گاههای شهر می‌رسند و اعمال زیارتی آن را به جا می‌آورند. این سفر گاه که توسط برهان الدین مشهور به این معازه نوشته شده است شرحی از آنچه رای در شهرهای بخارا،مرس، سرخس،بسام، ری، مهران، کرمانشاه، کوفه و مکه به گورخان فرخانی گردن زده شده است.

حجت الاسلام رسول جعفریان در حال حاضر استاد دانشکده تاریخ دانشگاه تهران است و از وی نیز تاکنون بیش از ۱۵۰ عنوان کتاب و مقاله منتشر شده است و وی به خاطر این کار خیر حالی از علمانی آن شهر درج شده است در کتاب

حسینی، کتاب را پوستان معرفت، خورشید پی غروب، آیینۀ تنویر، حافظه تاریخ و پیوند دهنده گذشته و آینده توصیف کرد و ادامه داد: درباره این یار مهربان هرچه گفت شد باز جای سخن وجود دارد. عضو کمیته دولت دهم به انجام دور سوم سفرهای استانی دولت با عنوان رویکرد فرهنگ و هنر اشاره کرد و گفت: خوشبختانه در این دوره با تصمیمات و اقدامات انجام شده دولت، شاهد رشد چشمگیری در عرصه ترویج کتاب، سرانه مطالعه و توسعه کتابخانه‌های کشور در زمینه های مختلف بوده ایم.

حسینی در ادامه با اشاره به مشکل بحث مربوط به معافیت مالیاتی کتابفروشان و ناشران اظهار داشت: با پیگیری های انجام شده در دولت و برگزارن جلسات مختلف، بحث معافیت مالیاتی ناشران و کتابفروشان با سازمان امور مالیاتی نهایی شده و این قشر از این پس می توانند از این تسهیلات بهره مند شوند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی همچنین به موضوع لایحه مالکیت معنوی اشاره کرد و گفت: طی ۱۵۰ جلسه اجلسی و فرعی در کمیسیون لوایح دولت

مقرر شد تا یک لایحه جامع و کامل تا قبل از پایان این دولت برای تصویب

دولت دینی صدر، از حلقه های مباحثه علوم دینی و فرهنگ دانشگاه امیرکبیر

و ی در خاتمه حاضران افزود: خوشبختانه با مجموع اقدامات انجام

شده در عرصه نشر و چاپ کتب، امروز شاهد رشد چشمگیر فرهنگ مطالعه

و سرانه آن در چهار سال گذشته و دولت دهم در کشور هستیم.

در ادامه این آیین، تجاریده ناشران و شماری از مدیران فرهنگ در کشور

به اهداف لوح از خدمات ارزنده و حمایت‌های چهار ساله سید محمد حسینی

در جایگاه وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی تقدیر کردند.

نشست و ضیافت افطار وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با اهالی فرهنگ، نویسندگان، ناشران، شاعران با حضور جمعی از مسؤولان فرهنگی و هنری

و نمایندگان مجلس شورای اسلامی در تالار وحدت تهران بر گزار شد.

### برگزاری چهارمین شب ملکوت کلمات در خانه فرهنگ ایران

چهارمین شب ملکوت کلمات» با حضور دکتر انشاءالله رحمتی، دکتر مرتضی گوردزی و دکتر مهیار نامور مطلع عنوان آموزش و پژوهشی خانه هنرمندان ایران، در تالار استاد شهناز خانه هنرمندان ایران برگزار شد.

به گزارش شبکه خبری هنرمندان، دکتر انشاءالله رحمتی در چهارمین شب از سلسله برنامه‌های «ملکوت کلمات»، سخنان خود را به رساله در حقیقت عشق علامه

سهروردی اختصاص داد و گفت:

سهروردی در سلسله نشست‌های عشق به حقیقت عشق و شیره نامه

عشق می‌پردازد و با حکمت شری و آغاز و به نهایت و روایت و حکایتی

از عشق دست پیدا می‌کند که در آن یکایکی خداوند به زیبایی بیان شده

است.

دکتر انشاءالله رحمتی» دربخشی دیگر از سخنان خود به بسط مفهوم

عشق در نزد سهروردی اشاره کرد و گفت: «هرزودی عشق را در کنار

دو برادر خود، حزن وحسن و در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شکل گرفت، اگرچه در مقایسه با

دوران قبل از انقلاب، حرف های بسیاری برای گفتن دارد، اما باز دور

شنبه ۲۹ تیر ۱۳۸۲ - ۱۱- رمضان ۱۴۲۴ - ۲۰ تیر۲۰۱۳ - شماره ۲۵۶۴۴

### برگزاری شب شعر «آیینه صوری» همزمان با ولادت امام حسن مجتبی (ع)

رضا عبداللهی، شاعر از برگزار ای شب شعر «آیینه صوری» همزمان با شب میلاد امام حسن مجتبی(ع) در فرهنگسرای اندیشه خبر داد.

رضابدللهی در گفتگو با فارس اظهار داشت: طبق برنامه‌ریزی صورت گرفته همزمان با نیمه ماه مبارک رمضان شب شعر ی برگزار خواهد شد.

وی عنوان کرد: برنامه ماه مبارک رمضان همزمان با میلاد امام حسن مجتبی(ع) است، بر این اساس شب شعر در فرهنگسرای اندیشه سشنبه آیینه

آیینه با حضور جمعی از شاعران برپا می‌شود.این شاعر ادامه داد: شب شعر «آیینه

صوری» با حضور و شعرخوانی شاعران معاصر به همراه اجرای زنده موسیقی

ستنی در فرهنگسرای اندیشه برگزار می‌شود.وی در پایان با دعوت از شاعران برای

حضور در این مراسم شعرخوانی، ساعت برگزاری این شب شعر را ۱۶ و ۳ دقیقه

و الی ۱۸ و ۲۰ دقیقه اعلام کرد.

### تصحیح قدیمی ترین سفرنامه تصحیح فارسی پس از ناصر خسرو



















## ورود بورس به فاز استراحت کوتاه مدت

به نظر می رسد خبر عرضه های اولیه چند شرکت در بورس و فرابورس و به نظاره نشستن سرمایه گذاران برای انتشار صورت های مالی عملکرد دوره سه ماهه نخست سال مالی جاری شرکت های بورسی منجر به ورود روند معاملات سهام به دوره استراحت کوتاه مدت شده است.

شرکت های فعال در گروه معدنی و فلزات اساسی با توجه به انتشار صورت های مالی دوره سه ماهه نخست سال مالی جاری و عملکرد مناسب آنها طی دوره مذکور، به همراه اجرای طرح های توسعه ای از پتانسیل رشد سودآوری برخوردارند. به گونه ای که می توان چشم انداز مناسبی را برای فعالان این حوزه تصور کرد.

مدیر سرمایه گذاری صندوق سرمایه گذاری مشترک گنجینه بهمین با بیان این مطلب در گفتگو با بورس نیوز اظهار کرد: اگرچه ابهاماتی همچون پرداخت بهره مالکانه معادن در باره شرکت های ذخی وجود دارد، اما به نظر نمی رسد این امر اثر زیادی بر اهمیت خبر سودآوری شرکت های مذکور در پی داشته باشد. از این رو رشد سودآوری آنها طی سال جاری انتظار می رود، به گونه ای که می توان شرکت های مذکور را در صدر صنایع پرتانسیل سال جاری بورس قرار داد.

مهدی یگباری در بیان صنایع پر بارزه بورس افزود: در کنار صنایع مذکور می توان صنعت محصولاتی شیمیایی و به ویژه شرکت های فعال در این صنعت را که از حواصا مارج جهت تولید محصولات خود استفاده می کنند، قرار داد. چراکه به نظر می رسد این شرکت ها به دلیل شفافیت اطلاعات در باره چگونگی فعالیت، از توانایی رشد سودآوری برخوردار باشند.

وی پیرامون وضع گروه سیمانی گفت: معامله گران بازار بورس بدون توجه به نحوه تسویه بدهی های ارزی و صادرات محصولات شرکت های سیمانی، فقط براساس رشد اخیر نرخ فروش محصولات آنها به سرمایه گذاری در این صنعت روی آورده اند. حال آنکه تعداد اندکی از شرکت های سیمانی وجود دارند که همراه با افزایش نرخ فروش محصولات خود از پتانسیل رشد سودآوری برخوردار هستند. از این رو شاهد روند نزولی قیمت سهام شرکت های فعال در این حوزه پس از عبور از یک دوره هیبت، هرچند تداوم این روند کاهشی چندان محتمل نیست.

این چنان مسئول در ارزیابی روند بازار سهام اظهار داشت: در ماه اخیر و پس از مشخص شدن نتیجه انتخابات ریاست جمهوری شاهد روند صعودی شاخص کل و رشد قیمت سهام بسیاری از نمادهای بورسی تحت تاثیر خوش بینی بازار شده در فضای جامعه بودیم. چراکه بسیاری از سرمایه گذاران که از دانش کافی برای فعالیت در این بازار برخوردار نبوده و در مقابل روحیه ریسک گریزی دارند، وارد بورس شده و رفتارهای هیجانی را در شرایط مختلف از خود نشان می دهند.

حال آنکه به نظر می رسد بازار به دلیل رکود بازارهای رقیب آن همچون ارز و طلا، در کنار رکود تورمی بازار مسکن ناشی از رشد قابل توجه قیمت آن پارسل، بهترین گزینه برای سرمایه گذاری و کسب سود مناسب به نظر می رسد.

مدیر سرمایه گذاری صندوق سرمایه گذاری مشترک گنجینه بهمین افزود: اما نکته ای که در این بین بایستی به آن توجه ویژه داشت، این است که به پیوند فضایی کسب و کار در کشور و نیز گسترش روابط بین المللی آن نیازمند گذر زمان و بکارگیری برنامه ها و سیاست های مناسب از سوی مقام های عالی دولت جدید است. البته می توان گفت شناسایی سوده از سرمایه گذاری در بازار سهام براساس تحلیل بنیادی و با نگاهی میان مدت تحت هر شرایطی امکان پذیر است. یگباری پیرامون روند آتی بازار سهام گفت: معاملات این روزهای بورس در حالی با نوسان هایی همراه شده که به نظر می رسد خبر عرضه های اولیه چند شرکت در بورس و فرابورس و به نظاره نشستن سرمایه گذاران برای انتشار صورت های مالی عملکرد دوره سه ماهه نخست سال مالی جاری شرکت های بورسی منجر به ورود روند معاملات سهام به دوره استراحت کوتاه مدت شده است. اما می توان گفت به طور کلی بازار سهام طی سال جاری به روند صعودی خود همچنان ادامه خواهد داد؛ چراکه در حال حاضر نقدینگی کافی و پتانسیل مناسب برای رشد قیمت ها در این بازار وجود دارد.

# نیازمند بهای اطلاعات

### سود هر سهم مینا ۳۰ تومان شد

سود سهام مینا دره در سال جاری به مبلغ ۳۰ تومان در مجمع عمومی سالیانه این گروه تصویب شد. مدیر عامل شرکت مدیریت پروژه های نیروگاهی ایران (مینا) با اشاره به اعمال تغییرات در ساختار مینا و جایگزین شدن آن گفت: در حال حاضر وضعیت نیروی انسانی براساس استانداردهای وزارت معادن عالی که منبع از استانداردهای جهانی با درجه ممتاز است، مدیریت می شود. به گزارش ایسنا عباس آبادی با اشاره به این که ارزش سهام مینا در هنگام تشکیل جلسه مجمع به ۳۱۵۵ قبل ۲۲۱۵ ریال بود گفت: امروز ارزش سهام مینا به ۴۱۵۵ ریال رسیده است.

وی با اشاره به این که سال ۹۱ سال پر تنشی بوده

### توصیه به سهامداران و مدیران صنایع پالایشگاهی در بورس

خارج شده نمی گویم. حسینی به وضع توقف نمادهای پالایشگاهی اشاره کرد و گفت: هر صنعتی که تازه وارد بورس شده از مدیریت وضع برخوردار بوده است زیرا از یک طرف عوامل بازار سرمایه همچون سازمان بورس، سرمایه گذاران، کارگزاران و شرکت های سرمایه گذاری به طور کامل به بحث های مالی و مقرراتی آن صنعت اشراف مالی ندارند، از سوی دیگر صاحبان صنعت و مدیران آن نیز به طور کامل با بحث های بازار سرمایه آشنا نیستند که باید مدتی بگذرد تا اشراف کامل ایجاد شده و مسائل برطرف شود.

حسینی با ذکر مثالی ادامه داد: مثلاً وقتی به یک شرکت پالایشگاهی گفته می شود که در صورت وجود ابهام در بودجه خود هستند که توقف طبیعی داشته و در پی دلیل برگزاری مجمع، اعمال افزایش سرمایه، انتخاب هیات مدیره و یا بررسی اطلاعات متوقف می شوند.

حسینی ادامه داد: اما دسته دیگر نمادهایی هستند که تعلیق بوده و نمی توان گفت که مورد توقف واقع شده اند. به این ترتیب این نمادها معمولاً مشکلات انضباطی و قضایی داشته و از لیست نمادها نیز قابل حذف نیستند و جزو آمار توقف نماد تلقی نمی شوند.

معاون نظارت بر بورس ها و ناشران سازمان بورس ادامه داد: ناشران مثال شرکتی وجود دارد که تعداد سهامداران آن زیاد بوده

و سازمان بورس سعی دارد که حالا کمالات این شرکت را در بورس حفظ کند و لو این که آن را بعد از دو سال به بازار برگرداند. وی خاطر نشان کرد: بر اساس منظر از توقف یک وضعیت طبیعی است و مانند انسانی است که بعد از چند روز کار دو روز استراحت کند، لذا ما به نمادی که در راستای برگزاری مجمع و ارائه اطلاعات چند روز توقف شده است نماد از دور

است گفت: توانستیم سالی که پر تنش و طوفانی بود را با موفقیت پشت سر بگذاریم. مدیر عامل شرکت گروه مینا همچنان با اشاره به این که سال گذشته بود نیزگاه سنج و مینا و گذار شد گفت: نزدیک به ۹۸۲ میلیارد تومان توانستیم با پیگیری مطالباتمان از بخش برق کشور را بگیریم و به این حال صادرات برق ۴۲۰ میلیون پورو دریافت کردیم. علی آبادی با اشاره به حضور مینا در نیروگاه گناوه، عسلویه، پرند و سرمایه گذاری در فروز B گفت: تامین مالی شرکت به روش های مختلف صورت می گیرد و به ازای تأخیر در پرداخت مطالباتمان از سوی دولت در تمام قراردادهای ارزی شش درصد دریافت خواهد شد.

### توصیه به سهامداران و مدیران صنایع پالایشگاهی در بورس

حدی طبیعی است عنوان کرد: صنعت پالایشگاهی نیز از همین وضعیت برخوردار است زیرا صنعت پالایشگاهی یک صنعت مادر و حیاتی است و باید پذیریم که زمان می برد تا صاحبان و مدیران این صنعت حس بازار

مدیران اگر به بازار سرمایه توجه نکنند نمی توانستند مدیران خوب بورسی باشند.

معاون نظارت بر بورس ها و ناشران سازمان بورس با بیان این که حجم فعالیت شرکت های پالایشگاهی زیاد بوده و این



صنعت پالایشگاهی و پتروشیمی برگزار کرده است. گفت: برگزاری جلسات مختلف با مدیران این استراتژیک است و این شرکت ها مسئولیت های کشوری زیادی دارند لذا این مسائل و مشکلات در این صنعت طبیعی است. به گفته وی، این اعتقاد همواره وجود دارد که قالب سهامی عام برای شرکت ها بهترین قالب است ولی یکی از معایب تبیین شده و مدیران و صاحبان صنعت بازار سرمایه را به خوبی درک می کنند و دیگر شاهد نوسانات کمتر در این صنعت سهامی عام را رعایت کنند.

حسینی گفت: نمی خواهم بگویم که شرکت های پالایشگاهی مشکل حادی دارند ولی این شرکت ها پیچیدگی ها و محدودیت هایی دارند که سرمایه گذاران باید به آن توجه کنند. زیرا اگر به این موضوع توجه نکنند شاید نتوانند سهامداران خوبی برای آن صنعت باشند و خود را تقویت کنند تا در زمان

## مجمع موسسه مالی اعتباری کوثر مر کزی

موسسه مالی اعتباری کوثر مرکزی ۱۹۰ ریال سود نقدی تقسیم می کند، همچنین واژه مالی از عنوان موسسه حذف شد.

مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مالی و اعتباری کوثر مرکزی (سهامی عام) در همین روز تشکیل شد و افزایش سرمایه شرکت از مبلغ ۱۵۰۰۰ میلیارد ریال به مبلغ ۴ هزار میلیارد ریال (از محل مطالبات حاصل شده و آورده نقدی سهامداران) با یک یا چند مرحله و پس از اخذ مجوز از سازمان بورس و اوراق بهادار، در اختیار هیات مدیره قرار گرفت تا در مدت دو سال در رعایت تشریفات قانونی نسبت به عملی کردن افزایش سرمایه اقدام کند.

### توصیه به سهامداران و مدیران صنایع پالایشگاهی در بورس

پخش به شرکت های پالایشگاهی بستگی دارند که اثرات هر یک از این موضوعات نیز بر روی سود شرکت ها بسیار با اهمیت است. وی با بیان این که هلدینگ خلیج فارس به دلیل همین مشکلات متوقف شد، اظهار کرد: مسوولان سازمان بورس قصد دارند تا بعد از رسیدن به یک سطحی از اطمینان نماد شرکت ها را بازگشایی کنند.

معاون نظارت بر بورس ها و ناشران سازمان بورس تأکید کرد: قطع به یقین ما در سازمان بورس علاقه مندیم تا بزاری کامل شفاف و روان داشته باشیم و سهامداران در این بازار سود متعارف کسب کنند زیرا اگر قرار باشد مردم منابع خود را وارد بورس کنند باید سودی از این بازار ببرند. ولی باید قبول کنیم که فرایند تصمیم گیری در بعضی موضوعات بسیار سخت است.

وی در ادامه تصریح کرد: به بسیاری از مواقع حاضریم رگانه ها را تحمل کرده و راه حل برای موضوع پیدا کنیم ولی این نگرانی را به بازار سرمایه تسری ندیم. زیرا به راحتی امکان پذیر است که هر روز هر نامهای که سازمان ارسال می شود را به بازار منعکس کرده و دالما بازار را دچار

استرس و نگرانی کنیم. حسینی ادامه داد: در این اساس یک روش متعدهانه این است که ابتدا خبر کنیم که مشکل را تا حد ممکن حل و فصل و مدیریت کنیم و اگر این مشکل برطرف نشد سپس نگرانی را به بازار منتقل کنیم. معاون نظارت بر بورس ها و ناشران سازمان بورس خاطار نشان کرد: بنابراین اگر قرار باشد مدیران شرکت دالما کوچکترین اخبار را بدون این که وزن مشخصی داشته باشند به سهامداران منتقل کنند

و سازمان بورس و شرکت بورس نیز این کار را ادامه دهد نتیجه کار به نفع بازار نیست و ممکن است برخی سهامداران به دلیل استرس زیاد از خیر بادهی سهم و ورود به بازار سرمایه بگذرند.

## تقسیم سود ۱۵ تومانی هر سهم بانک کار آفرین

مجمع عمومی عادی سالیانه و مجمع فوق العاده بانک کارآفرین با حضور ۶۴ درصد از سهامداران برگزار شد.

در این مجمع که به ریاست علی اشرف افخمی، رییس هیات مدیره بانک کارآفرین تشکیل شده بود ابتدا دکتر ولی الله سیف گزارش عملکرد سال ۹۱ بانک کارآفرین را ارائه کرد و گفت: در سال ۹۱

علیرغم تمامی مشکلات موجود ناشی از تحریم ها و آثار مترتب آن در اقتصاد کشور مدیریت اجرایی بانک توانست با حمایت های هیات مدیره و دیگر همکاران تخصصی بر تمامی مشکلات قائق آید.

وی با اشاره به روند فعالیت های بانک متوجه شد: سرمایه بانک در بدو تاسیس ۳۰ میلیارد ریال بوده که در سال منتهی به ۹۱ به ۷,۲۵۰ میلیارد ریال افزایش یافته است و ترکیب سهامداران بانک در حال حاضر ۴۴ درصد اشخاص حقیقی و ۵۶ درصد اشخاص حقوقی را تشکیل می دهند.

به گزارش ایسنا، مدیر عامل بانک کارآفرین با بیان این که کمتهای تخصصی جهت بالا رفتن کیفیت فعالیت بانک تشکیل شده گفت: در این راستا کمتهای شورای مدیران، مدیریت دارایی و بهی های بانک، منابع انسانی و سازمانی، ریسک، بازرسی، اعتباری، حسابرسی، برنامه ریزی، توسعه و ارتباط با مشتریان را تشکیل داده ایم. سیف با بیان این که ما معتقدیم سرمایه اصلی بانک نیروی انسانی آن را تشکیل می دهد گفت: در این راستا از مجموعه نیروی متخصص و با علاقه برای ترکیب نیروی انسانی برخوردار بوده ایم. وی همچنین به تعداد شعب بانک که از ۷۸ شعبه در سال ۹۰ به ۸۸ شعبه در سال ۹۱ افزایش یافته اشاره کرد و گفت: در شنب ۳۳ شعبه در تهران و الباقی در سایر استان ها فعال هستند که در نظر داریم ۲۰ شعبه دیگر نیز در سال ۹۲ اضافه کنیم.

مدیر عامل بانک کارآفرین خاطرنشان کرد که به دلیل افراط برخی از بانکها در تعداد شعب بانک مرکزی محدودیت هایی را برای افتتاح شعب جدید در نظر گرفته که ما در حال پیگیری کسب مجوز برای فعالیت ۲۰ شعبه دیگر هستیم.

سیف همچنین به عملکرد مالی بانک در سال ۹۱ اشاره کرد و

گفت: در این سال منخ بازده دارایی ها ۴,۱ درصد بوده و نرخ بازده حقوق صاحبان سهام ۲۵,۵ درصد و نسبت کفایت سرمایه نیز به ۲۰۰ درصد رسیده است که این نسبت کفایت سرمایه نشان دهنده استحکام بانک که در شرایط اقتصادی کم ثبات سال ۹۱ است.

وی به افزایش سرمایه بانک کارآفرین در سال ۹۱ از ۴۵۰۰ میلیارد ریال به ۷۲۵۰ میلیارد ریال اشاره کرد و گفت: پارسال ۵۲۰ ریال بیش پیش بینی سود کرده بودیم که با سرمایه ۴۵۰۰ میلیارد ریالی بود اما با افزایش سرمایه این رقم به ۲۵۹,۱ ریال رسید که توانستیم تا حدود زیادی آن را کسب کنیم و پس از پایان سال ۹۱ حداکثر سود قابل تقسیم برای سهامداران ۲۵۰ میلیارد تومان بود بر همین اساس ۱۲۵ میلیارد آن را برای افزایش سرمایه در نظر گرفتیم و ۸۷ میلیارد تومان را جهت تقسیم سود نقدی در نظر گرفتیم.

مدیر عامل بانک کارآفرین خاطرنشان کرد که نظر ما بر آن بود که بتوانیم حداقل ۲۰۰ میلیارد تومان به سرمایه اولیه بانک اضافه کنیم و ۵۰ و ۱۰ میلیارد را تقسیم سود کنیم که هیات مدیره با آن موافقت نکرد و مقرر شد که ۱۲۵ میلیارد تومان به سرمایه اولیه اضافه شود و ۱۰۰۸ میلیارد تومان به صورت نقدی به سهامداران تقسیم شود. به هر سهم ۱۵ تومان تعلق خواهد گرفت. در این نشست علی اشرف افخمی که ریاست جلسه را برعهده داشت اظهار کرد: بانک کارآفرین از نظر سرمایه نسبت به دیگر بانک ها پایین تر است و لازم است که افزایش سرمایه ای با دقت باشد تا بتواند در فعالیت های اقتصادی برای کسب بیشتر بازار حضور یابد. در این مجمع حسابرس قانونی در گزارش خود به برداشت بانک مرکزی از حساب بانک به مبلغ ۷۲۱ میلیارد ریال در سال ۹۰ اشاره کرد که علاوه بر آن در پایان سال ۹۱ مبلغ ۲۵۶ میلیارد ریال به عنوان بخش التزام معطله کرده است. در گزارش حسابرس آمده بود که پیگیری های انجام شده برای تکلیف مبلغ برداشت شده بانک به نتیجه ای نرسیده است لذا تکلیف های نهایی این امر قابل پیش بینی نیست. مدیر عامل بانک کارآفرین در پاسخ به این بند از گزارش حسابرسی گفت: همان طور که ما جمع ۹۱ به سهامداران اعلام کردیم این برداشت ها حداقل از جانب ما صحیح نبوده است و ما تخلفی انجام نداده ایم.

## شماره فاکس نیاز مندیها ۰۲۱-۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۳

**آگهی دعوت از بستاکاران و همکاران هیولیمایی جمهوری اسلامی ایران شرکت تعاونی مسکن همباداران هویلمایی (پوست دوم)**
وقه: ۲۵ تا ۲۷ تیر ۱۳۹۲ ساعت ۱۰ تا ۱۲ ظهر
مکان: دفتر تعاونی مسکن همباداران هویلمایی (پوست دوم)
موضوع:
۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۴۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۵۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۶۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۷۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۸۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۹۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۰۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۱۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۲۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۳۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۴۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۵۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۶۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۷۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۸۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۱۹۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۰۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۱۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۲۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۳۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۴۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۵۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۶۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۷۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۸۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۲۹۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۰۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۱۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۲۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۳۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۴۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۵۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۵- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۶- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۷- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۸- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۶۹- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۷۰- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۷۱- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۷۲- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۷۳- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۷۴- در حال تصفیه (پوست دوم)
۳۷۵- در حال تصفیه (پوست دوم)



## صدور ۱۲۷ گواهینامه صادراتی در سیرجان

کرمان – خبرنگار اطلاعات: ۱۲۷ فقره گواهینامه صادرات خشکبار در سه ماهه نخست امسال در سیرجان صادر شد.

رئیس اداره استاندردز و تحقیقات صنعتی سیرجان گفت؛ با صدور این تعداد گواهینامه صادراتی ۲/۵ میلیون تن خشکبار به ارزش ۶۵۵ میلیارد ریال صادر شد.

به گفته محمد میرخصلونی یزدی همچنین در این مدت ۱۲۱ اظهار نامه وارداتی به وزن ۲/۵ میلیون تن و ارزش ۱۳۲ میلیارد ریال صادر شده است. وی افزود: صدور شش پروانه کاربرذ در استاندار، شمدید ۲۰ پروانه استاندارد، ۵۳ مورد نمونه برداری از واحدهای تولیدی و ۹۰ مورد بازرسی از واحدهای اجرای استاندارد از دیگر اقدامهای اداره استاندارد و تحقیقات صنعتی سیرجان در سه ماه نخست امسال است.

## شورای اسلامی باقی از حقوق مردم دفاع کند

باقی – خبرنگار اخبار: وظیفه اعضای شورای اسلامی دفاع از حقوق مردم در داخل و خارج از شهر است.
حجت‌الاسلام دخیل عباس زارع زاده نماینده مردم بافق درمجلس شورای اسلامی، در دیدار با امام جمعه بافق که تنی چند از مسئولان محلی نیز حضور داشتند با بیان این مطلب افزود: تمام اعضای شوراهای اسلامی شهر و روستای بافق باید به صورت شریکانه با یکدیگر متحد شوند و ارتباط تنگاتنگ داشته باشند. وی با بیان این که متأسفانه در گذشته شورا به این نحو عمل نکرد شوراها را زیر مجموعه مجلس بر شمرد و گفت: شورای بخش و روستاکنون همکار و تعامل خوبی نداشتند لیکن بنده در خدمت اعضای شورای منتخب شهر ولی اگر کم‌کاری کنند به بنده می‌گویم،وی؛ گفت: شورای شهر زمانی موفق است که پیشرفت امور را در بافق، در و تهران رصد و جدی بگیرد کند.
خشنودی کمیسیون شوراها با اشاره به این که مسائل اخیر رخ داده یعنی آنومالی معدنی d۱۹باید به صورت جدی پیگیری شود افزود: شورای منتخب، جوان است، شورا ی فعلی نیز فعال و کوشا بود و بنده نیز به عنوان نماینده مردم بافق به جرات می‌گویم کسی حق خیانت به این مردم زحمتکش و شریف را ندارد.

نماینده مردم بافق، همچنین از پروک، خاتم و بهاباد در مجلس شورای اسلامی و جود معادن غنی را، برای آن منطقه ارزشمند برشمرد و افزود: باقی به معادن خود نیازمند است.

نماینده مردم بافق در مجلس شورای اسلامی در پایان با تبریک خلق حماسه سیاسی در انتخابات ۲۴ خرداد ۹۲، گفت: کسی باور نمی‌کده که انتخابات به این زیبایی در سطح کشور برگزار شود.

## عضویت شهر دار قزوين در سازمان شهر داران صلح جهان

قزوين – خبرنگار اطلاعات: نام شهردار شهر تاریخی و فرهنگی قزوين در فهرست اعضای سازمان بين المللی شهرداران صلح جهان قرار گرفت. در بخشی از پیام این سازمان به شهردار قزوين آمده‌ست: ضمن قدردانی از جناب آقای مسعود نصرتی قزوينی‌نژاد (شهردار قزوين) اعلام می‌شود ما معتقدیم که می‌توانیم با کمک شما دنیایی پر از صلح بدون سلاح هسته‌ای را تجربه کنیم.

سازمان بين المللی شهرداران صلح در سال ۱۹۸۲ به ابتکار شهرداران هيروشیما و ناگازاکی و با اعلام رسمی در اسفند ممل متحد تأسیس شد. در حال حاضر ۵۰۰۰ شهر دنیا در ۱۵۳ کشور؛ عضو این سازمان هستند. هر چند سال یکبار شهرداران عضو این سازمان در یکی از کشورهای عضو گرد هم می آیند تا ضمن تأکید بر اهمیت تلاش جمعی برای رسیدن به اهداف این سازمان، برنامه‌هایی را در این ارتباط تنظیم کنند.

از اهداف مهم این شبکه بين المللی می‌توان به تلاش برای پیشگیری از وقوع جنگ، گشتار و تخریب، تلاش برای روشنی‌کاری سال‌های گشتار جمعی، تقویت روابط فرهنگی و صلح‌طلبانه بين شهروندان شهرهای عضو سازمان اشاره کرد.

دیرخانه اصلی این سازمان در شهر هیروشیما واقع است و ریاست سازمان را مسئولین شهردار هیروشیما بر عهده دارد.
دیرخانه‌های اروپایی سازمان در کشور اسپر (محل وقوع نخستین بمباران هسته‌شیما در جنگ اول جهانی) در بلژیک مستقر است.
دیرخانه شهرداران ایرانی عضو این سازمان نیز سیال ۱۳۷۸ در استان تهران در محل موزه صلح تهران آغاز به کار کرد و اعضای آن جمعی از جانبازان شیمیایی هستند که بصورت داوطلبانه در این زمینه فعالیت می‌کنند.

اردبیل – خبرنگار اطلاعات:

سپاری از روستاهای استان اردبیل همزمان با فصل گرما با بحران آب آشامیدنی مواجه هستند.

محمد عبدالله علی فرماندار مشکی‌نشین در جلسه شورای هماهنگی مدیریت استان اردبیل با اشاره به وضع بحرانی آب آشامیدنی در این شهرستان گفت: اغلب چشمه‌ها در مشکی‌ن شهر وضع وخیمی دارند و حداقل ۱۶میلیارد ریال اعتبار برای رفع این بحران نیاز است.

فرماندار خلخال نیز از حد بودن وضع آب آشامیدنی در این شهرستان با مشکل کمبود در برخی روستاها فقط یک ساعت می‌توانیم آب آسانی داشته باشیم. هوشنگ محمدی افزود: هشت روستا فقط در بخش شاهرود از بحران آب رنج می‌برند و شدت گرما نیز بر میزان آب بحران افزوده است.

وی با اشاره به آب‌رسانی

کرمان – خبرنگار اطلاعات: شمار بافندگان، دستفاب شهرستان راور بیش از ۶۰۰۰ نفر است که تاکنون ۱۵۰۰ نفر از آنان زیر پوشش بیمه قرار گرفته‌اند.

فرماندار راور با اشاره به لزوم تشکیل کارگروه فرش و این شهرستان، افزود: تشکیل کارگروه فرش و دستفاب

اردبیل – خبرنگار اطلاعات: فرماندار گرمی از در حال اجرا بودن پروژه آب‌رسانی در این شهرستان

محمد علی فرماندار گرمی از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی به صورت سیار و با تانکر آب‌رسانی می‌کند و گفت: با تکمیل شدن این پروژه اهالی ۱۶۵ روستا از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی بهره‌مند می‌شوند.

بهره‌ی از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی به صورت

سیار و با تانکر آب‌رسانی می‌کند

و گفت: با تکمیل شدن این پروژه اهالی ۱۶۵ روستا از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی بهره‌مند می‌شوند.

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

است.

علیرضا حسینی افزود: طبق خواستار اختصاص اعتبار برای

همزمان با فصل گرما با بحران آب آشامیدنی مواجه هستند.

هم با اشاره به وجود مشکل آب در این شهرستان از این شهرستان از فعالیت دو تصفیه‌خانه در پارس‌آباد خبر داد و گفت: با دو تصفیه‌خانه ۳۰ سال پیش فعال بوده و از آنجا که بدون کار کارشناسی ساخته شده نیازمند به روزرسانی است. قنات تأمین می‌شود. فواصل زمانی کوتاه و در عرض یک یا دو هفته از کار می‌افتد و لازم است برای نوسازی این تأسیسات اعتباراتی به این حوزه تخصیص یابد.

وی با اشاره به مشکل کمبود آب در شهرستانی اسلام‌آباد و تراکند خواستار اختصاص اعتبار ۴میلیارد ریالی برای رفع بحران آب در این شهرها شد.

وی افزود: در بخشی مرکزی شهرستان گرمی نیز ۱۰ روستا دارای مشکل تأمین آب آشامیدنی بوده و بیش از ۱۰۰ روستای دارای مشکل آب آشامیدنی در شهرستان

کرمان – خبرنگار اطلاعات: شمار بافندگان، دستفاب شهرستان راور بیش از ۶۰۰۰ نفر است که تاکنون ۱۵۰۰ نفر از آنان زیر پوشش بیمه قرار گرفته‌اند.

فرماندار راور با اشاره به لزوم تشکیل کارگروه فرش و این شهرستان، افزود: تشکیل کارگروه فرش و دستفاب

اردبیل – خبرنگار اطلاعات: فرماندار گرمی از در حال اجرا بودن پروژه آب‌رسانی در این شهرستان

محمد علی فرماندار گرمی از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی به صورت سیار و با تانکر آب‌رسانی می‌کند و گفت: با تکمیل شدن این پروژه اهالی ۱۶۵ روستا از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی بهره‌مند می‌شوند.

بهره‌ی از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی به صورت

سیار و با تانکر آب‌رسانی می‌کند

و گفت: با تکمیل شدن این پروژه اهالی ۱۶۵ روستا از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی بهره‌مند می‌شوند.

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

### اخبار شهرستانها

# بحران آب آشامیدنی در روستاهای استان اردبیل

گرمی وجود دارد.

وی با بیان این که کمبود آب در

انگوت و کرند، آسیب جدی به این مناطق وارد کرده و بحران آب

در شهرستان گرمی را اختصاصاً اعتبارات مازاد سایر حوزه‌ها به

حوزه تأمین آب آشامیدنی اعلام کرد.

فرماندار بیه‌سلاهر هم در این جلسه وضع این شهرستان را در میان شهرستان‌های استان از نظر داد و افزود: از این تعداد ۷۳۰ روستا به صورت استاندارد بوده و از طریق تأسیات آب‌رسانی می‌شود.

پرویز عباسی با بیان این

رسول زینبشاد افزود: ۵۸ روستا در این شهرستان به صورت

نوبی آب‌رسانی شده و هر روستا یک تانکر آب‌رسانی می‌شود.

بار در هفته آب‌رسانی می‌شود.

وی اضافه کرد: ۱۵۰ روستا در این شهرستان به صورت سیار

و با سه تانکر آب‌رسانی می‌شود که به دلیل بحران بودن یکی از تانکرها و

ذخیره بودن تانکر دیگر فقط با یک تانکر در حال حاضر آب‌رسانی انجام

می‌شود.

لازم است سالانه ۳ تا ۴ درصد این تأسیسات نوسازی شود تا در

زیبازاد از وجود ۴۳ قشلاق

یابد فراهم شود.

وی همچنین تشکیل اتحادیه فرش راور را

ضروری خواند و خواستار حمایت مسئولان در برگزاری جشنواره فرش در این شهرستان شد.

و با اشاره به فروش قالی ۱۱۵ میلیارد و ۵۰۰



زیر پوشش می‌برد که مراحل اولیه این پروژه انجام شده است.

وی در مورد اجرای پروژه‌های حوزه راهسازی اضافه کرد: در این

محیط راهسازی ۵۳ روستای گرمی را شهرستان ۱۱۸ کیلومتر راه ساخته

است.

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

علای در مورد اجرای مجتمع برزند گرمی می‌برد اما داد: این مجتمع که با ۱۶ روستا را تأمین می‌کند

فرماندار گرمی از اجرای پروژه شهید آب‌رسانی شهید بالا‌زاده در فاز

وزیر پوشش می‌برد با پیشرفت ۹۰ درصد در حال اجرا است و تنها ۳ کیلومتر خط اصلاح و انتقال ن

باقیمانده است تا این پروژه نیز به سرانجام برسد.

پایان ۳۰ سال شاهد نوسازی این

تأسیسات باقیم.

وی اضافه کرد: به دلیل عدم تأمین اعتبارات حتی نیم درصد از این تأسیسات نیز نوسازی نمی‌شود

و بیشتر تأسیسات ما در روستاها عمر مفید خود را طی کرده‌اند.

عباسی با اشاره به اجرای پروژه‌های آب‌رسانی در ۵۰۰ روستا

از ۱۰۰۰ روستای باقی‌مانده استان از پیشرفت بالای ۵۰ درصد این

پروژه‌ها خبر داد و تکمیل این پروژه‌ها تا هفته دولت سال جاری

در گرو تأمین اعتبار عملی دانست.

او اضافه داد: برای تکمیل این

پروژه‌ها که به تعداد ۵۶ مورد است، اعتبار ۴۷۰میلیارد ریالی نیاز است

که در صورت تأمین تأسیسات آب‌رسانی به ۵۰۰ روستا تکمیل

می‌شود.

وی با اشاره به افزایش قیمت

نگهداری تأسیسات نگهداری و آب‌رسانی در شهرستان‌ها خواستار

توجه فرمانداران به این بخش و اختصاص اعتبارات مازاد سایر

حوزه‌ها به این بخش شد.

فرماندار گرمی با اشاره به

تعرض و بهیشتاری محور روستی آب‌رسانی و محور گرمی –

بیه‌سلاهر گفت: برای این پروژه‌ها

بیش از ۲ میلیارد تومان اعتبار اختصاص یافته است.

او اضافه گفت: بخشش از اصلاح و مرمت محور گرمی –

انگوت و موان نیز خبر داد و گفت:

این محور عملانیاز به بازسازی دارد

و در سفر وزیر راه و شهرسازی در ابتدای سال‌جاری خواستیم تا این

محور به مرحله مرمت و بازسازی برسد.

و گفته‌ی وی، ۷۳۷ کیلومتر راه

روستایی در گرمی وجود دارد که ۳۳۰ کیلومتر آن آسفالت شده و

۷۶ کیلومتر نیز آماده آسفالت شد و

که این کارها در روستاهای بالای ۱۰۰ خانوار واقع شده در حالی که

۴۱۷ کیلومتر راههای روستایی این شهرستان شنی است و خاکی است.

فرماندار گرمی با اشاره به

تعرض و بهیشتاری محور روستی آب‌رسانی و محور گرمی –

بیه‌سلاهر گفت: برای این پروژه‌ها

بیش از ۲ میلیارد تومان اعتبار اختصاص یافته است.

او اضافه گفت: بخشش از اصلاح و مرمت محور گرمی –

انگوت و موان نیز خبر داد و گفت:

این محور عملانیاز به بازسازی دارد

و در سفر وزیر راه و شهرسازی در ابتدای سال‌جاری خواستیم تا این

محور به مرحله مرمت و بازسازی برسد.

و گفته‌ی وی، ۷۳۷ کیلومتر راه

روستایی در گرمی وجود دارد که ۳۳۰ کیلومتر آن آسفالت شده و

۷۶ کیلومتر نیز آماده آسفالت شد و

که این کارها در روستاهای بالای ۱۰۰ خانوار واقع شده در حالی که

۴۱۷ کیلومتر راههای روستایی این شهرستان شنی است و خاکی است.

فرماندار گرمی با اشاره به

تعرض و بهیشتاری محور روستی آب‌رسانی و محور گرمی –

بیه‌سلاهر گفت: برای این پروژه‌ها

بیش از ۲ میلیارد تومان اعتبار اختصاص یافته است.

او اضافه گفت: بخشش از اصلاح و مرمت محور گرمی –

انگوت و موان نیز خبر داد و گفت:

این محور عملانیاز به بازسازی دارد

و در سفر وزیر راه و شهرسازی در ابتدای سال‌جاری خواستیم تا این

محور به مرحله مرمت و بازسازی برسد.

و گفته‌ی وی، ۷۳۷ کیلومتر راه

روستایی در گرمی وجود دارد که ۳۳۰ کیلومتر آن آسفالت شده و

۷۶ کیلومتر نیز آماده آسفالت شد و

که این کارها در روستاهای بالای ۱۰۰ خانوار واقع شده در حالی که

۴۱۷ کیلومتر راههای روستایی این شهرستان شنی است و خاکی است.

فرماندار گرمی با اشاره به

تعرض و بهیشتاری محور روستی آب‌رسانی و محور گرمی –

بیه‌سلاهر گفت: برای این پروژه‌ها

بیش از ۲ میلیارد تومان اعتبار اختصاص یافته است.

او اضافه گفت: بخشش از اصلاح و مرمت محور گرمی –

انگوت و موان نیز خبر داد و گفت:

این محور عملانیاز به بازسازی دارد

و در سفر وزیر راه و شهرسازی در ابتدای سال‌جاری خواستیم تا این

محور به مرحله مرمت و بازسازی برسد.

و گفته‌ی وی، ۷۳۷ کیلومتر راه

روستایی در گرمی وجود دارد که ۳۳۰ کیلومتر آن آسفالت شده و

۷۶ کیلومتر نیز آماده آسفالت شد و

که این کارها در روستاهای بالای ۱۰۰ خانوار واقع شده در حالی که

۴۱۷ کیلومتر راههای روستایی این شهرستان شنی است و خاکی است.

فرماندار گرمی با اشاره به

تعرض و بهیشتاری محور روستی آب‌رسانی و محور گرمی –

## خط ارتباطی و اطلاعات تلفن

**ایمیل خط ارتباطی:** ertebat@etelaat.com

**بقیه از صفحه ۱۳**

**اطلاع‌رسانی صحیح به خریداران آبگرمکن**
از نمایندگی یکی از کارخانه‌های معتبر در قم، آبگرمکنی را خریداری و پس از حضور سرویس‌کار در منزل و تعریف و تمجید او از این نوع آبگرمکن، جعبه (کارتن) آن را در آوردم.اما جعبه آن ۲ زرد استفاده و گرم نشدن آن با همان نمایندگی تماس گرفتم و آنان با فرستادن سرویس‌کار دیگری اعلام کردند که این نوع آبگرمکن برای واحد یک صدمتری که در طبقه سوم قرار دارد و هر سه واحد با یک کنتور آب استفاده می‌کنند، مناسب نیست و در هر حال تومان هزینه باز کردن مجدد آبگرمکن روی دستم ماند. اکنون مسئولان این آب‌مستولان این شرکت معتبر ساخت آبگرمکن بنابید به نمایندگی‌های خود آموزش دهند که از همان ابتدا، خریداران را به دقت راهنمایی کنند تا چنین مشکلاتی رخ ندهد؟

**قم- خریدار آبگرمکن**

**باز گذاشتن گیت‌های خروجی مترو**
اکثر گیت‌های خروجی ایستگاههای مترو در ساعات تردد مسافران بسته است و سبب کاهش جمعیت می‌شود. جادار مسئولان مترو با باز گذاشتن این گیت‌ها به خصوص در ایستگاههای شریف متفق و ۱۵ خرداد، از اتلاف وقت مسافران جلوگیری کنند.

**سهل‌انگاری برخی از کارمندان بانک‌ها**
متأسفانه برخی از کارمندان بانک‌ها علیرغم کوهل‌سن، نداشتن نیایی کامل و معولیت بسیاری از دانشکندان فرهنگی، در تحویل حقوق‌های ماهی نقد لازم را ندارند و به‌طور مثال کارکنی به جای پرداخت

































آیا در رابطه زناشویی زیر بار فشار هستید؟ چگونه موقعیت خودتان را در رابطه حفظ کنید و کجا «ما» را رها کنید و به «من» بپردازید.

آن روز خاص را به یاد بیاورید که سخت مشغول بخت و پز و رسیدگی به امور خانه بودید و در افکار و تنهایی هایتان غرق شده بودید که یکهو همسران با حضور غیر منتظره و پر حرفی هایش آرامستان را برهم زد. آن روز با صراحت به او گفتید «ولم کن. می خوام یه خورده تنها باشم». همسران تعجب کردو با سکوت معناداری تنهایتان گذاشت و از روز بعد در برابر واکنش های شما می گفت «من می خوام مزاحم خلوت تنهایی نباشم» «راحت باش عزیزم! من که کاری بهت ندارم».

حریم شخصی و خلوت تنهایی موضوعی است که هر زن و شوهری حداقل یک بار درباره اش با هم بحث کرده اند. برای بعضی از زوج ها این موضوع یک مشاجره دنباله دار است. این پرسش ها که زن و شوهر چقدر باید با هم وقت بگذرانند؟ ارتباط های فیزیکی و جنسی چقدر ضروری و مهم هستند؟ و حریم شخصی چه معنایی دارد در این مساله، نکاتی مهم و ضروری هستند. اما همه این پرسش ها بر محور این پرسش اساسی حرکت می کنند که «ما کی تمام می شود و «من» کجا شروع می شود؟ روانشناسان معتقدند زن و شوهر ها باید بین با هم بودن و حفظ فردیت تعادل برقرار کنند.

در صفحه ۶ بخوانید

## ... پیک تکه آسمان



خدایا

از تو پوزش می خواهم اگر در حضور من بر مظلومی ستم رفته و من او را یاری نکرده ام، و در حق من احسانی صورت گرفته و سپاسگزار آن نبوده ام، و خطاکاری از من پوزش خواسته و من آن را نپذیرفته ام، و نیازمندی از من چیزی طلب کرده و من به او نبخشیده ام، و مؤمنی بر گردن من حقی داشته و من آن را به جانی آورده ام، و عیب مؤمنی بر من آشکار گردیده و آن را نپوشانده ام، و گناهی به من روی آورده و از آن کناره نجسته ام.

ای معبود من، از همه ی این خطاها و همانند آنها از تو پوزش می طلبم؛ پوزشی از روی پشیمانی که مرا در رویارویی با نظایر آنها، اندرز دهنده ای باشد.

پس بر محمد و خاندانش درود فرست و چنان کن که پشیمانی من از لغزش هایی که دچارشان شده ام -و تصمیم من بر ترک گناهانی که برآیم پیش می آید -توبه ای باشد که برای من دوستی ات را در پی آورد. ای دوست دار توبه کاران.

دعای سی و هشتم صحیفه سجادیه

## خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمیل ضمیمه خانواده: روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ... کتابخانه

# خانواده

۱۳۸

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۹ تیر ۱۳۹۲  
شماره ۲۵۶۴۴

امام صادق (ع):

افطار کردن در منزل برادر مسلمانان برتر از هفتاد روز روزه تو است.

شهرالله فی الکتاب والسنة



## خواب نامنظم کودک را کم هوش می کند

صفحه ۵



کثلت گیاهی

صفحه ۴



کتاب خوان ها آفرینم می گیرند

صفحه ۵



زباله، برق و گاز می شود

صفحه ۲



کوجولوهای تیز دندان

صفحه ۷

## ... پیچیده

### منطق

روزی دو شاگرد از معلم خود پرسیدند: استاد اصولا منطق چیست؟

معلم کمی فکر کرد و جواب داد: گوش کنید، مثالی می زنم، دو مرد پیش من می آیند. یکی تمیز و دیگری کثیف من به آن ها پیشنهاد می کنم حمام کنند. شما فکر می کنید، کدام یک این کار را انجام دهند؟

هر دو شاگرد یک زبان جواب دادند: خوب مسلما کثیفه!

معلم گفت: نه، تمیزه. چون او به حمام کردن عادت کرده و کثیفه قدر آن را نمی داند. پس چه کسی حمام می کند؟ حالا پسر ها می گویند: تمیزه! معلم جواب داد: نه، کثیفه، چون او به حمام احتیاج دارد. و باز پرسید: خوب، پس کدامیک از مهمانان من حمام می کنند؟

یک بار دیگر شاگرد ها گفتند: کثیفه! معلم دوباره گفت: اما نه، البته که هر دو! تمیزه به حمام عادت دارد و کثیفه به حمام احتیاج دارد. خوب بالاخره کی حمام می گیرد؟ بچه ها با سر در گمی جواب دادند: هر دو! معلم بار دیگر توضیح می دهد: نه، هیچ کدام! چون کثیفه به حمام عادت ندارد و تمیزه هم نیازی به حمام کردن ندارد! شاگردان با اعتراض گفتند: بله درسته، ولی ما چطور می توانیم تشخیص دهیم؟ هر بار شما یک چیزی را می گویند و هر دفعه هم درست است معلم در پاسخ گفت: خوب پس متوجه شدید، این یعنی: منطق! و از دیدگاه هر کس متفاوت است.

### کمک به رقبا

کشاورزی همیشه در مسابقه ها، جایزه بهترین غله را به دست می آورد و به عنوان کشاورز نمونه شناخته شده بود. رقبای همکارانش، علاقه مند شدند راز موفقیتش را بدانند. به همین دلیل، او را زیر نظر گرفتند و مراقب کارهایش بودند. پس از مدتی جستجو، سرانجام با نکته عجیب و جالبی روبرو شدند....

این کشاورز پس از هر نوبت کشت، بهترین بذرهايش را به همسایگانش می داد و آنان را از این نظر تأمین می کرد. بنابراین، همسایگان او می بایست برنده مسابقه ها می شدند نه خود او!

کنجکاویشان بیش تر شد و کوشش علاقه مندان به کشف این موضوع که با تعجب و تحیر نیز آمیخته شده بود، به جایی نرسید. سرانجام، تصمیم گرفتند ماجرا را از خود او بپرسند و پرده از این راز عجیب بردارند. کشاورز هوشیار و دانا، در پاسخ به پرسش همکارانش گفت: چون جریان باد، ذرات بارور کننده غلات را از یک مزرعه به مزرعه دیگر می برد، من بهترین بذرهايم را به همسایگان می دادم تا باد، ذرات بارور کننده نامرغوب را از مزرعه های آنان به زمین من نیاورد و کیفیت محصول های مرا خراب نکند!

### بوی دود کباب

فقیری از کنار دکان کباب فروشی می گذشت. مرد کباب فروش

گوشت ها را در سیخها کرده و به روی آتش نهاده باد می زد و بوی خوش گوشت سرخ شده در فضا پراکنده شده بود. بیچاره مرد فقیر چون گرسنه بود و پولی هم نداشت تا از کباب بخورد تکه نان خشکی را که در توبره داشت خارج کرده و بر روی دود کباب گرفته به دهان گذاشت. او به همین ترتیب چند تکه نان خشک خورد و سپس براه افتاد تا از آنجا برود ولی مرد کباب فروش به سرعت از دکان خارج شده دست وی را گرفت و گفت: کجا می روی پول دود کباب را که خورده ای بده. از قضا ملا از آنجا می گذشت جریان را دید و متوجه شد که مرد فقیر التماس و زاری میکند و تقاضای نمایند او را رها کنند. ولی مرد کباب فروش می خواست پول دودی را که وی خورده است بگیرد. ملا دلش برای مرد فقیر سوخت و جلو رفته به کباب فروش گفت: این مرد را آزاد کن تا برود من پول دود کبابی را که او خورده است می دهم. کباب فروش قبول کرد و مرد فقیر را رها کرد. ملا پس از رفتن فقیر چند سکه از جیبش خارج کرده و در حال که آنها را یکی پس از دیگری به روی زمین می انداخت به مرد کباب فروش گفت: بیا این هم صدای پول دودی که آن مرد خورده، بشمار و تحویل بگیر. مرد کباب فروش با حیرت به ملا نگریست و گفت: این چه طرز پول دادن است مرد خدا؟ ملا همان طور که پول ها را بر زمین میانداخت تا صدایی از آنها بلند شود گفت: خوب جان من کسی که دود کباب و بوی آن را بفروشد و بخوهد برای آن پول بگیرد باید به جای پول صدای آن را تحویل بگیرد.





وقتی زباله‌ها بتوانند آشپزخانه را از برق و گاز خود کفا کنند

## زباله، برق و گاز می‌شود



مدیران ارشد شهر داریها کم‌تر کردن حجم زباله، بازیافت و آموزش هر چه بیشتر این مفاهیم به خانواده هاست، در جهان امروز، زباله‌های تولیدی در واقع آلاینده‌های زیست محیطی مهمی به شمار می‌روند تا جایی که اگر نتوانیم از بار آلودگی‌ها و پسماندها کم کنیم، سلامت و بهداشت همگانی جامعه در خطر جدی خواهد افتاد.

##### زباله وارد؛ برق و گاز خارج

تلاشهای جهانی در استفاده از زباله‌ها برای استحصال نیروی برق و گاز، تا جایی پیشرفت کرده است که در محل دفن زباله‌ها تمهیداتی برای کنترل و انتقال گاز و استفاده از انرژی مربوطه، در نظر گرفته شده است. استفاده از انرژی‌های تجدید پذیر، به خصوص انرژی‌هایی که بتوانند در هر شهر و روستایی قابل دریافت باشند، می‌توانند یکی از مشکلات جامعه بشری که همانا عدم دسترسی به منابع مهم انرژی در

اما شاید به خاطر وفور نعمت گاز طبیعی در گستره این خاک، تا کنون آن طور که باید و شاید به بهره برداری بیشتر آن توجهی نشده است.

##### زباله کمتر؛ استفاده بیشتر

با این همه محققان هنوز هم معتقدند با وجود ذخایر عظیم گاز طبیعی در کشور و با توجه به اینکه بیشترین سهم سوخت مصرفی در نیروگاه های کشور را گاز طبیعی به عهده دارد، استفاده از بیوگاز در تولید برق، کاملاً اقتصادی به نظر می‌رسد.

طبق آخرین تحقیقات محققان داخلی در همایش بیو انرژی ایران، در صورت شرایط مطلوب، می‌توان به ازای تولید هر کیلو وات برق از بیوگاز، حدود ۰/۲۶ متر مکعب در مصرف گاز طبیعی صرفه جویی کرده و هزینه‌های تمام شده برق تولیدی نیز بیش از ۴۰ ریال کمتر از حالتی است که از گاز شبکه سراسری استفاده شود. همانطور که می‌دانیم یکی از دغدغه‌های

کشاورزی، از امکان تهیه گاز طبیعی از ضایعات کشاورزی، بهره ببرند.

با پدیده افزایش گازهای گلخانه‌ای و گرمایش جهانی که روز به روز با گرم‌تر شدن آب و هوادر سرتاسر این کره خاکی مواجه هستیم و طبق آمار جهانی، سالانه حدود ۷۴ میلیون تن گاز متان از فضولات دامپروری و ۴۰میلیون تن از این گاز تنها از زباله‌های شهری به صورت خود بخود تولید می‌شود و در جو زمین پراکنده می‌گردد این در حالی است که جمع آوری این مواد زاید و تولید گاز متان با استفاده از دستگاههای بیوگاز به خوبی امکان‌پذیر است و تا کنون تعدادی از این دستگاه‌ها ساخته شده و مورد بهره برداری قرار گرفته است. جالب اینجاست که یک تخمین علمی ثابت می‌کند از فضولات یک گاو می‌توان مقدار کافی گاز متان برای پختن غذای یک نفر به دست آورد.

##### یک تجربه تاریخی

نشانه‌های تاریخی نشان می‌دهد که احتمالاً حمام شیخ بهایی در اصفهان که به گمان مردم قدیم با یک شمع کار می‌کرده، انرژی سوخت خود را از گاز مردابی که پشت آن قرار داشته تامین می‌کرده است و پس از خشک شدن مرداب از کار می‌افتد.

طبق مطالعاتی که توسط باستان‌شناسان و متخصصین انجام شده است معلوم شده که فاضلاب شهر اصفهان توسط لوله‌های جمع آوری فاضلاب وارد خزینه حمام می‌شده است و طبق محاسبات دقیقی که شیخ بهایی انجام داده بود و با طراحی خاص خزینه، این فاضلاب تبدیل به گاز متان می‌شد که قابل سوختن است. لجن‌های ته نشین نیز به عنوان کود آلی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

##### ● عاصفه اله وردی

حتما برای شما هم پیش آمده که وقتی از کنار مرداب یا فاضلاب و یا حتی توده‌های زباله در حال تجزیه عبور می‌کنید، بوی گاز متعفن را احساس کرده باشید این بوی متعفن چندان خوشایند نیست اما اگر بدانیم که همین بوی بد نشان می‌دهد که می‌توانیم از زباله هایمان باز هم استفاده کنیم شاید خبر خوشی برای ما باشد. فرایند خارج شدن گازهای زیستی از زباله‌ها موضوعی است که سالها از کشف آن می‌گذرد، اما محققان معتقدند بشر می‌تواند در سالهای آینده و با استفاده گسترده از این فرایندها از زباله‌های آشپزخانه گاز و برق مصرفی همان آشپزخانه را تامین کند.

اگر در مورد زباله‌های آشپزخانه دقت کرده باشید، متوجه شده اید که اگر مدتی در گرما و در یک کیسه در بسته باقی بمانند، بوی بدی تولید می‌کنند، این بوی بد به خاطر تولید مخلوطی از چند نوع گاز است که اصطلاحاً به آن بیوگاز می‌گویند.

بیوگاز بر اثر فعالیت میکروارگانیسم‌های زنده روی مواد آلی در محیطی بدون هوا تولید می‌شود. از این قبیل محیط‌هایی توان به باتلاق‌ها و مرداب‌ها اشاره کرد و گازی که در این محیط‌ها تولید می‌شود، به گاز مرداب معروف است. این گاز مخلوطی از سه ترکیب به نام‌های متان، دی اکسید کربن و سولفید هیدروژن است. امروزه در دنیا سه نوع اصلی از گاز وجود دارد که برای مصارف گوناگون از آن استفاده می‌شود. گاز مایع، گاز طبیعی و بیوگاز یا گاز زیستی.

گاز مایع یال پی جی که مخلوطی از بخش‌های پالایش شده نفت خام از قبیل پروپان، بوتان، پروپیلن و بوتیلن است. این گاز به این دلیل که به آسانی به مایع تبدیل می‌شود، از آن به منظور سوخت سیلندر استفاده می‌شود. گاز طبیعی که از دو منبع عمده منابع گاز مستقل و گاز همراه (گاز حاصل از تفکیک نفت خام) تامین می‌شود و در نهایت گاز زیستی که از تخمیر بی‌هوازی میکرو ارگانیسم‌ها تولید می‌شود.

##### یک گاز مفید

از قدیم گفته‌اند وجود هیچ چیز بی حکمت نیست و هر چیز که خوار آید یک روز به کار آید بد نیست بدانیم همین زباله‌های تر، که از خانه ما خارج می‌شوند، هنوز هم قابل استفاده است چرا که این قابلیت را دارند که در صورتیکه در محیط در بسته‌ای بدور از هوا نگهداری شوند، بیوگاز تولید کنند.

بعد از خروج اینن گاز چیزی که باقی می‌ماند، با نام بیومس شناخته می‌شود که یک نوع کود آلی برای کشاورزی محسوب می‌شود. ترکیب عمده و قابل اشتعال بیوگاز، متان است که سهم بیشتر این گاز یعنی ۶۰ تا ۷۰درصد آن را شامل می‌شود البته همه ضایعات مواد غذایی در شرایط مناسب که دور از اکسیژن و در مجاورت میکرو ارگانیزم‌های خاصی تخمیر شوند، می‌توانند گاز متان تولید کنند که یک نوع گاز طبیعی است.

##### کشاورزی و گاز زیستی

به تازگی از پسماندهای کشاورزی هم به همین منظور استفاده می‌شود، با توجه به رشد روز افزون جمعیت جهان، لازم است کشاورزان ضمن بهره گیری از روشهای کارآمدتر

اقتصادی نقاط کشور است را حل کنند.

البته گفته می‌شود که از تصفیه فاضلاب‌ها هم می‌توان به همان اندازه زباله‌های دفن شده گاز طبیعی استخراج کرد.

با توجه به افزایش سرسام آور قیمت جهانی نفت، یکی از طرح هایی که با استقبال زیادی روبه رو شده است، خالص سازی و تبدیل گاز حاصل از مراکز دفن زباله به گاز موجود در خطوط لوله است.

البته در کنار استفاده از گاز زیستی، این روش تولید گاز، منافع زیست محیطی هم دارد از آن جمله کنترل بوی فاضلاب‌ها، بهبود کیفیت آب و هوا، بهبود ارزش غذایی کود تولیدی، کاهش میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای و از همه مهمتر دسترسی سریع و آسان به گاز طبیعی در هر نقطه‌ای از کشور به خصوص در روستاهای دور از دسترس است. در کنار تولید انرژی، کنترل درست و اصولی پسماندها و مواد آلی، حفظ محیط زیست، کاهش بیماری‌های انگلی و واگیر دار و کاهش اثرات گازهای گلخانه‌ای از مزایای مهم این طرح است.

##### زباله‌های خانه و آشپزخانه

در میان زباله‌های خانگی چیزی در حدود ۷۰در صد زباله‌های تولیدی را زباله‌های تر تشکیل می‌دهند.

از سوی دیگر حوزه های دفن زباله به عنوان یک منبع انرژی در دسترس و تجدیدپذیر قرار گرفته که با توجه به تداوم تولید گاز در یک بازه زمانی نسبتاً طولانی ۱۰ تا ۱۵ سال، به عنوان یک سوخت مطمئن برای کاربردهای مختلف قابل استفاده است.

طبق اظهارات مسوولان، فقط در تهران

روزانه هفت هزار تن زباله تولید می‌شود که باید به نحوی دفع شوند. یکی از روش های ممکن برای دفع آن، دفن بهداشتی این مواد است که برای این کار باید محل مناسبی یافت و پس از دفن، به شیوه های مهندسی روی این مواد را پوشاند.

##### پیشگامان در دنیا

هر چند در کشور ما به واسطه وجود ذخایر گازی در معادن نفت و گاز کشور و جمع آوری گاز در پالایشگاهها می‌توانیم بسیار راحت‌تر و در میزان بیشتری گاز طبیعی در دسترس داشته باشیم، اما هستند کشورهایی که با کمک همین زباله‌ها می‌توانند سوخت گازی ارزان قیمت را با توجه به بهسازی محیط زیست، برای روستاها و شهرهای مختلف تولید کنند.

اغلب روستاهای هندوستان و چین، از گاز متان برای پخت و پز و گرمایش استفاده می‌کنند. با کمک این فناوری کشورهای بدون گاز طبیعی توانسته‌اند با افزایش سریع قیمت‌های نفت و گاز وارداتی مبارزه کنند. کشور چین با داشتن هفت میلیون دستگاه بیوگاز مقام اول را در جهان داراست.

همین‌طور در کشورهای اروپایی نظیر سوئد نیز استفاده از این روش تهیه گاز زیستی با استقبال زیادی مواجه شده است. سوئد از جمله کشورهایی است که به‌طور گسترده از بیوگاز حاصل از زباله‌های شهری و روستایی در صنعت حمل و نقل اش استفاده می‌کند و برنامه‌ریزی کرده است که تا سال ۲۰۵۰ میلادی ۴۰ درصد از نیاز این کشور در بخش حمل و نقل از طریق بیوگاز تامین شود.

### ...تئاتر

#### نام همه مصلوبان عیسی است

تئاتر شهر تهران، این روزها میزبان نمایشی به اسم «نام همه مصلوبان عیسی است» می‌باشد که هر شب به جز شنبه ها، ساعت ۱۹ در سالن یک این مجموعه به روی صحنه می‌رود. این نمایش که در ژانر اجتماعی ساخته شده، کاری است به کارگردانی ایوب آقاخانی که بعد از نمایش‌های "علت" و "کسوف" سومین کاری است که همزمان کارگردانی و نویسندگی آن را برعهده دارد و در آن بازی هم می‌کند. بهروز افخمی مشاور کارگردان این نمایش است و مرجان شیر محمدی، حبیب دهقان نسب، بهرام ابراهیمی، ناهید مسلمی، سام کیودوند، خیام وقار کاشانی، وحید نفر، امیر علی دانایی، بهرام سروری نژاد، کیوان خانبگی در این نمایش به ایفای نقش می‌پردازند.

این نمایش فضای تهران دهه بیست را به تصویر می‌کشد که در آن یک جوان روزنامه نگار عاشق سینما در گیر عشقی غریب می‌شود. عشقی که در کنار التهابات سیاسی چالشی غریب پیش روی وی و همراهانش رقم می‌زند. اجرای نمایش "نام همه ی مصلوبان عیسی است" تا اواسط شهریور ماه در ساعت ۱۹ به مدت زمان ۸۵ دقیقه ادامه خواهد داشت.

### ...سینما

#### گهواره ای برای مادر



فیلم «گهواره ای برای مادر» به کارگردانی پناه بر خدا رضایی است که این روزها به سینماهای کشور رسیده است. این فیلم شرح قصه ای است که به زندگی یک بانوی طلبه می‌پردازد. نرگس دختر جوانی است که ادبیات روسی را در دانشگاه مسکو به اتمام رسانده است و اینک در کسوت بانویی طلبه، درس می‌خواند و قرار است برای تدریس به دانشجویانی که تازه مسلمان شده اند به روسیه بازگردد.

نویسنده گهواره ای برای مادر حسین مهکام است و در آن بازیگرانی مثل الهام حمیدی، چکامه چمن ماه، غزل صارمی، فرحناز منافی ظاهر، افسر اسدی، هایداه حائری، مهران رجبی بازی می‌کنند. گهواره‌ای برای مادر در سی و یکمین جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد و جوایزی را از آن خود کرد. این فیلم به تهیه‌کنندگی مشترک پناهبر خدا رضایی و محمد احمدی ساخته شده است.



در یک شهرستان کوچک چندنفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته درمیان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زُند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند وپشت در نمانندو.. با این همه از دورهم بودن وخواندن ونوشتن شان لذت می برند وبا این تجربه، فضای کوچک

# هفت سوار

● **هانیه ضرابی**

هفت سوار سرخپوش به بیابان رسیدند، با سرعت می تاختند که ناگهان مسیرشان را کج کردند و پس از طی مسافتی، دوباره به راهشان ادامه دادند. ایستادند و پیاده شدند. به سمت پیرزنی که پشت هفت گوسفند و بره به سختی قدم بر می داشت، رفتند. «سلام مادر، چرا شما با این حال گوسفندها را به چرا می بری؟» پیرزن که گویی سال‌های سال آنها را می شناخت، به آرامی پاسخ داد: «پسرم رفته شهر، کمی دوا و آذوقه بخرد. چاره‌ای نبود. راه دور است؛ دو روز طول می کشد برگردد، این زبان بسته‌ها از گرسنگی می میرند، کمی نان و آب برداشته‌ام تا پشت آن کوه‌ها که گوسفندها را به چرا می برم، همان جا بمانم.» بعد گویی متوجه حضور نا بهنگام آنها شده بود؛ پرسید: «چرا راهتان را کج کردید؟ همانطور به راهتان ادامه ندادید؟» مرد جوانی پاسخ داد: «ماری در حال حرکت بود؛ نخواستیم او را بترسانیم، کمی مسیرمان دور شود بهتر است تا حیوان بترسد. من گوسفندهایتان را به چرا می برم. پیرزن گفت: «آخر...»

– آذوقه داریم، با خیال راحت بروید، ما گندم همراه داریم، تا پسرتان برگردد، می مانیم، نگران نباشید.

زبان پیرزن بند آمده بود، بی اختیار کیسه نان را به او داد. دو جوان با گوسفندها رفتند و پنج سوار دیگر پیرزن را سوار کردند و به خانه‌اش بردند. دختر سرخپوش مشغول رُفت و روب شد؛ اطراف چاه، تپه خاک و بیل و کلنگ دیده می شد. مرد مو خاکستری، به تپه چاه رفت تا کندن را ادامه دهد.

دختر دیگری گندم‌ها را آسیا کرد و مشغول آماده کردن تنور شد. دو مرد دیگر

رفتند تا سری به ده بزنند. در چند قدمی منزل پیرزن، کودکی دیدند که آب بینی‌اش روی لب هایش را پوشانده بود و هر چه بینی‌اش را بالا می کشید، فایده‌ای نداشت. مرد مهربان با لبخند به طرفش رفت و با دستمال خود بینی‌اش را پاک کرد و بعد به راه خود ادامه دادند.

سنگ‌ها و خاشاک را از سر راهشان بر میداشتند. ده کوچکی بود. خشک و بی حاصل. ظاهراً مردهای ده، کیلومترها راه می‌رفتند تا گله هایشان را به چرا ببرند. کمی جــــلوتر صدای ناسزای زن و گریه‌ی بچه‌ای می آمد؛ مادر در را باز کرد و با عصبانیت بچه‌اش را بیرون انداخت. «امانم را بریدی! باش تا پدرت بیاد.» و در را محکم بست. پسر بچه هوار می کشید؛ صدایش کر کننده بود. دو مرد به طرفش رفتند. «چی شده پهلون؟ چه کردی؟»

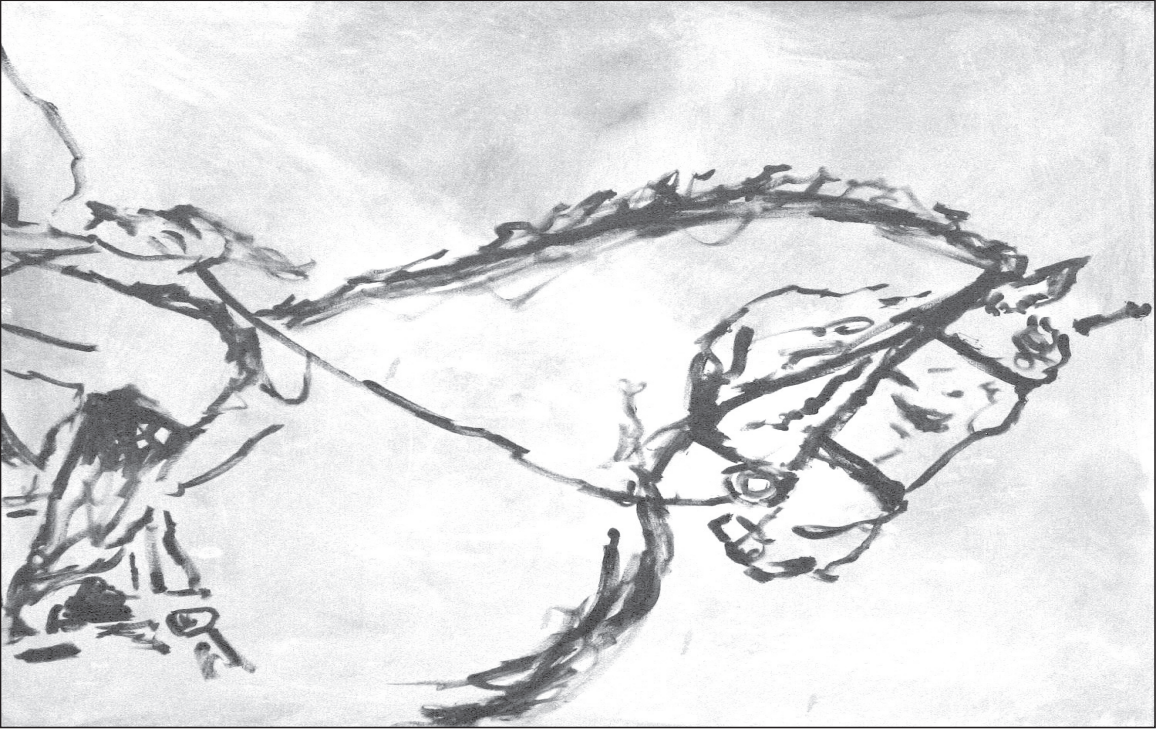
اشک‌ریزان جواب داد: «حوصله‌ام سر رفته بود، یه خرده خاک و سنگ تو چاه می ریختم که مادر سر رسید.»

مرد به آرامی گفت: «خوب، کار خیلی بدی کردی. حالا صورتت را پاک کن. اگر قول بدی که دیگر این کار را نکنی، نزد مادرت واسطه می شوم تا تو رو ببخشه.»

پسر که اشک هایش را با پشت دستانش پاک می کرد، سرش را تکانی داد و گفت: «باشه، قول می دم.» و مرد دیگر قمقمه‌اش را در آورد و صورت پسرک را شست. دست پسر را گرفتند و با پشت دست به در خانه زدند. مادر در را باز کرد. هنوز اخم هایش در هم فرو رفته بود. مرد به آرامی گفت: «این پهلون ما قول می ده که دیگر کارهای بد نکنه؛ می خواهیم با هم آب چاه را تمیز کنیم.»

## داستان

شهرستان را بزرگ وگسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برندو غذاهای حاضری وسردستی را به طعم روایت وچاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند:«امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم» رودابه کمالی



خدا رحمتشون کنه. صبرشم می ده.» دختر زیر لب گفت: آره. خیلی وقته که داده. نان‌ها را در بشقابی جلوی پیرزن گذاشت و گفت: کمی پنیر و ماست همراهم هست. می روم برایتان بیاورم. – پس خودتان چی؟ –نگران ما نباشید. نان برایمان کافی است.

\*\*\*

دختر به طرف اسب‌ها که می رفت، سری هم به چاه زد. با صدای بلند گفت: «خسته نباشی. ظهر شده. برای دعا بیرون نمی آیی؟» صدایی از ته چاه در آمد: «ممنون که گفتی. الان می آیم. تا تو وضو بگیری من هم بیرون آمدم.»

بعد از گذاشتن تنها پنیر و ماست باقیمانده جلوی پیرزن، از آبی که به همراه داشت وضو گرفت. نان پختن دوستش هم تمام شده بود. مرد سرخپوش از چاه بیرون آمد. لباس هایش را عوض کرد. زن سرخپوش مشغول نماز شد. زن و شوهر هم روبه همان جهتی که دوستشان نماز می خواند، در دل مشغول مناجات شدند و بعد آیه‌ای از انجیل را خواندند.

\*\*\*

دو مرد سرخپوش دنبال مرغ‌های فراری سرگردان در کوچه‌ها بودند. آنها را که به سر جایشان برگردانند، دخترک ناز مو فرفری‌ای به کنارشان آمد. «عمو، پیش ما می مانید؟ شما مثل پدرم بودید.» دو مرد سرخپوش هم قد دخترک روی دو پا نشستند. موهایش را نوازش کردند.

– باشد.

دخترک با خوشحالی گفت: «آخ جون»

شنبه ۲۹ تیر ۱۳۹۲ – شماره ۲۵۶۴۴

و در بغل مرد پرید و بادستش سر تراشیده مرد دیگر را نوازش کرد. مرد سرخپوش، او را بغل کرد و سه تایی به سمت خانه کوچک کاهگلی راه افتادند. مادر جوان دو بالش روی ایوان گذاشت و برای آنها آب آورد: «ببخشید که چیزی برای پذیرایی ندارم. از لطفتان ممنونم. از وقتی شوهرم مرده، روزگارمان سخت می گذرد. مجبور شدم گوسفندهایمان را بفروشم. همین چند مرغ و خروس برایمان مانده است.» دخترک گفت: «عمو پیش ما بمانید.»

مرد سرخپوش بلند شد و گفت: «ناهار مهمان ما هستید.»

بعد از چند دقیقه، با گوسفندی بر کول و مرغی در دست برگشت. صدای غش غش خنده ی دخترک خانه را پر کرده بود. بر شانه‌های مرد سر تراشیده نشسته بود و اسب سواری می کرد.

– اینها را برای دخترم آوردم. می دونی قبل از اینکه بیام اینجا، توی آتش سوزی یه دختر هم سن و سال تو رو نجات دادم. پدر و مادرش با اصرار این گوسفند کوچولو را بهم هدیه دادند. بهش علف بده و مواظبش باش تا حسابی شیر بده.

گوسفند را گوشه ی حیاط بست و دستی بر پشت و پستانش کشید. رو به مادر دخترک گفت: «گوسفند پر برکتی است.»

مرغ را اسر برید. موقع کباب کردنش، سرش را جلو و عقب برد و در دل دعا کرد. ظهر همه از مرغ خوردند و از گوشت آن به همسایه‌های اطراف هم دادند.

عصر، مرد سرخپوش سر تراشیده، دخترک را بوسید. از جیش گردنبندی که یک گل به آن آویزان بود به گردنش انداخت و گفت: «این تنها یادگار دخترم است. ده سالش بود که سیل او را برد و دیگر هم پیدایش نشد. اما حالا توی خوشگل کوچولو را دارم. من باید برم. برایم دعا کن.»

بعد صورت دختر را بوسید. به بیرون ده رفت. روبه خورشید در حال غروب، کف دستانش را به هم چسباند، روی دو زانو نشست و با چشمان بسته، مشغول گفتن اورادش شد.

\*\*\*

فردا که پسر پیرزن برگشت، پیرزن گوسفندها را می دوشید. سطل زیر گوسفند به سرعت پر از شیر می شد. با تعجب آمیخته به خوشی گفت: «بین چه شیری! هیچ وقت گوسفندها این قدر شیر نداده بودند. حتی اون موقع که یک هفته بردیمشون چرا.» بوی نان فضا را پر کرده بود. لبه چاه، از آب تر بود. هفت سرخپوش سوار اسب‌هایشان شدند. پسر اصرار کرد که کمی بیشتر بمانند. مرد جوان که تازه از چرا بر گشته بود، با سرعت سوار شد و گفت: «وقت کم است. باید برویم.»

و بـــه سرعت تاختند. پسر بچه‌ای دوان دوان خودش را به پسر جوان رساند، «ببیاید. بیایید. بیرون ده سبز شده!» نگاه پسر جوان به سوارها دوخته شد. آنها دیگر یک تن به نظر می رسیدند.

### ...گشت وگذار

#### گلوگاه

گلوگاه را شهر گلاب می نامند و معتقدند «گلو» در نام این شهر اشاره به گلاب دارد. این شهر در منطقه ای که در دوره اسلامی کبود جامه یا پنجاه هزار نامیده می شد، قرار گرفته و در حقیقت جانشین شهر تاریخی نامیه است که بعد از تمشیه در این منطقه بزرگترین شهر قرن اول هجری بوده است.

ظاهرا این شهر بعد از حمله مغول به ایران از بین رفته و مردم آن پراکنده شده اند. آثار خرابه ها، سکه ها و ادوات دیگری که به دست آمده، قدمت این محل را به ۱۲۵۴ سال پیش می رسانند. در سفر به گلوگاه یکی از مکان هایی که باید از آن دیدن کنید، توسکاچشمه است که در قسمت جنوبی این شهر و در بین راه دامغان و دریای آرام گلوگاه قرار دارد. دریای آرام گلوگاه در سمت شمال جاده سنگفرش شاه عباسی در جنوب گلوگاه است که از وسط جنگل عبور می کند. گلوگاه در جنوب شرقی دریای مازندران و شمال رشته کوه البرز قرار دارد. برای سفر به این منطقه باید به شرق استان مازندران و شهرستان بهشهر بروید که در واقع جایی در غرب استان گلستان است. این شهر در فاصله ۵کیلومتری از دریا واقع شده است.

### ...میوه

#### موزه شهید چمران

خانه موزه شهید چمران، منزل پدری دکتر چمران بوده که دکتر در آن خانه بزرگ شده اند. این خانه قدیمی زیبا جایی است که امروز در آن بسیاری از وسایل شخصی دکتر به همراه تصاویر او در دوره های مختلف سنی و تحصیلی و مبارزاتی،

در کنار تعدادی از نقاشی های کشیده شده توسط دکتر چمران نگهداری می شود. این خانه موزه ۵۰۰متری که در تیر ماه ۱۳۸۷ افتتاح شد، نمونه ای از معماری اواخر دوره قاجار در محله چاله میدان است.

در این خانه موزه چند صندوقچه قدیمی در گوشه هایی از اتاقی که دستگاه جورابافی در وسط آن قرار دارد می بینید. این دستگاه وسیله ای بوده که خانواده چمره با آن ارتزاق می کردند. کارنامه های تحصیلی مصطفی چمران، دستنوشته های او، جانماز و مهر و تسبیح و عینک و حتی گچ پای دکتر چمران که در جنگ به پای او بود، باز مانده های جنگجوی شکست ناپذیری است که در جبهه های ایران و لبنان شهادتش را به نمایش گذاشته بود. برای دیدن این موزه باید به خیابان پانزده خرداد، چهارراه سیروس، گذر سربولک، کوچه شهید کمال بشیری، پلاک ۷ مراجعه کنید.



#### تابستان گند ورنون

در وصف این کتاب گفته می شود یکی از اصیل ترین و خنده دارترین صداهای روایی در دوران اخیر... پی یـــر از دل فضولات جامعه ی فاسد، یک شاهکار طنز آفریده است. تابستان گند ورنون نخستین اثر دی بی سی پی یـــر است که جایزه بوکر ۲۰۰۳ را برایش به ار مغان آورد. داستان از جایی شروع می شود که کشتار ناوارو به پایان رسیده و ورنون را به عنوان مقصر حادثه دستگیر کرده اند. نویسنده می کوشد با زبان گستاخانه و طنز وضعیت او و جامعه اطرافش را به تصویر بکشد؛ جامعه ای هر کدام از اقشار آن (کلاتر، مادر، معلم، همشاگردی، قاضی، دولت، رسانه ها و روزنامه ها...) به شکلی به آن حادثه عکس العمل نشان داده یا بهره می برند. ورنون گرگوری با بی گناهی ذاتی اش و با طنزی شیرین و نگاهی گستاخانه، زندانیان بند اعدامی را انسان هایی محترم جلوه می دهد و با همیاری قهرمان های داستان، آثار کلاسیک آمریکا را تداعی می کند: روایت ورنون یادآور ناتوردشت است و فراز و نشیب زندگی اش نه تنها از او هاکلبری فینی امروزی می سازد، بلکه طغیانگری هم نسل امینم را نیز مجسم می کند. این اثر با ترجمه مریم محمدی سرشت این روزها توسط نشر افق در ۴۹۶ صفحه منتشر شده و به قیمت ۲۰هزار تومان به فروش می رسد.



## ...دنیای شیرین

### دیگچه

دیگچه اصالتاً مشهدی است و در مراسم مذهبی مثل مناسبت‌های محرم و صفر و ماه رمضان پخته می‌شود.

#### ● مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
شیر	۱٫۵ لیتر
شکر	۴ پیمانه
گلاب	نصف پیمانه
کره	۳۰ گرم
پودر هل	۱ قاشق غذا خوری
زعفران	به میزان دلخواه

#### ● طرز تهیه:

برنج را خیس کنید و در یک قابلمه نجسب با آب زیاد بپزید. تا حدی که خوب له شود. وقتی آب برنج تبخیر شد، شیر را کم کم اضافه کنید و هم بزنید تا به خورد برنج برود. شکر را اضافه کنید و حدود ۵ دقیقه بعد هل کوبیده شده را روی مواد بریزید و اجازه دهید دیگچه آنقدر بجوشد تا سفت شود. سپس گلاب و کره را به فاصله ۵ دقیقه اضافه کنید. وقتی غلظت دیگچه بیشتر از هلیم شد، زعفران دم کرده را در گوشه ای از قابلمه بریزید و هم بزنید. سپس یک دمکنی روی در قابلمه بگذارید و دیگچه را دم کنید. در این زمان باید حرارت گاز خیلی کم باشد. سپس بعد از گذشت یک ساعت در قابلمه را برداشته و روی آن را یک پارچه تمیز بپوشانید و اجازه دهید خوب خنک شود. پس از آن دیگچه را در دیس برگردانید.

دیگچه رامی توانید بدون زعفران هم بپزید اما اگر خواستید از زعفران استفاده کنید، دقت داشته باشید که زعفران را خیلی رقیق نکنید. می‌توانید طوری زعفران را هم بزنید که بخشی از دیگچه سفید بماند و دیگچه دو رنگ شود.



## ...سفره افطار

### سوپ جو با خامه

سوپ جو انواع مختلفی دارد. مرسوم ترین شکل آن سوپ جو با رب گوجه فرنگی است اما این سوپ جو سفیدرنگ طرفداران زیادی دارد که باعث می‌شود برای افطاری سبک خانواده شما گزینه مناسبی باشد.

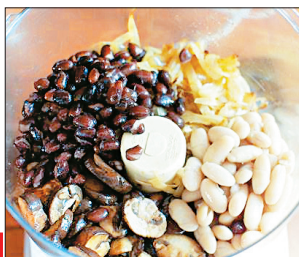
#### ● مواد لازم:

جو پرک	۲۰۰ گرم
پیاز	یک عدد
سینه مرغ	یک عدد
هویج	۳ عدد
جعفری	برای تزیین
شیر	نصف لیوان
خامه	۱۰۰ گرم
آرد	دو قاشق غذاخوری
کره	۷۰ گرم
نمک، فلفل	به میزان لازم

#### ● طرز تهیه:

سینه مرغ را با یک پیاز و کمی زردچوبه بپزید. آب مرغ را زیاد بردارید تا برای سوپ استفاده کنید. در آب مرغ جو پرک شده و شسته شده را بریزید، هویج را نگینی خرد کرده و همراه با نمک و فلفل بپزید. حدود یک ساعت زمان برای پخت جو نیاز دارید. بعد از آن که جو پخت، مرغ و کره را اضافه کنید. اگر غلظت سوپ کافی نبود، دو قاشق آرد را در آب سرد حل کنید و به سوپ اضافه کنید. بعد از پخت، نصف لیوان شیر را به سوپ اضافه کنید و اجازه دهید ۱۰ دقیقه بجوشد. سپس شعله گاز را خاموش کنید و ۱۰۰ گرم خامه را در سوپ بریزید. سوپ را هم بزنید تا خامه در آن حل شود. آن را در ظرف ریخته و با جعفری خرد شده تزیین کنید.

این سوپ رامی‌توان در هنگام سرو، با کمی آبلیمو مزه‌دار کرد.



بعد از سرخ شدن کتلت‌ها را روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن اضافی آنها جذب شود.

در این کتلت می‌توانید لپه را جایگزین عدس کنید. ادویه مناسب این کتلت دارچین است. پاپریکا و آویشن هم گزینه‌های خوبی برای این غذا خواهند بود. کتلت گیاهی را با دورچین خیارشور، گوجه فرنگی، کاهو و ذرت سرو کنید.

است، کمی خمیر باگت یا پودر سوخاری به آن اضافه کنید سپس مایه را در یخچال بگذارید. حالا به اندازه یک گردو از مواد بردارید، کف دستتان به آن شکل دهید و آن را در روغن داغ سرخ کنید. دقت کنید که روغن حتما داغ باشد تا کتلت‌ها روغن زیادی را به خود جذب نکنند. روغن داغ شبیه یک غلاف حرارتی غذا را در بر می‌گیرد و آن را سرخ می‌کند بدون آن که میزان زیادی از روغن جذب غذا شود.

#### مراقب گلدان هایتان باشید

گیاهان به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به نور خورشید نیاز دارند و در صورتی که گل و گیاه خاصی را خریداری می‌کنید، حتماً به نوع نیاز آن به نور خورشید توجه کنید. اگر می‌خواهید گیاهانتان طول عمر کافی داشته باشند، چند وقت یک بار با دستمالی مرطوب برگ‌ها و ساقه گیاه را تمیز کنید. گیاهان آپارتمانی و به‌خصوص پهن‌برگ‌ها همواره به مراقبت خاک نیاز جدی دارند. سعی کنید به هنگام تعویض خاک یا گلدان محل نگهداری آسیمی به ریشه‌های آن نرسد. مراقب باشید گل و گیاه در فضایی تنگ رشد نکنند.

با گل و گیاهانتان صحبت کنید. گیاهان نیز جان دارند و با انتقال احساسات به رشد و سرسبزی شان کمک می‌کنند. کود دادن به گیاه بیمار و یا زیاده روی در مصرف کود می‌تواند گیاه را به کلی از پا درآورد. بنابراین باید نحوه و میزان مصرف را که روی بسته کود توضیح داده می‌شود کاملاً رعایت کرد.

در فصل زمستان باید مقدار آب و کود آن‌ها را به یک پنجم تقلیل داد و حتی المقدور محیط آن را با محیط طبیعت نزدیک تر کرد. بخاری و رادیاتور موجب خشک شدن هوای محیط و تقلیل رطوبت هوا می‌شوند به حدی که رطوبت داخل ساختمان از یک سوم میزان لازم هم پایین تر می‌رود. بنابراین در زمستان رطوبت بیشتری برای گیاهانتان فراهم کنید.

یک بار گلدان هایتان را به حمام ببرید تا در رطوبت قرار بگیرند. البته به شرط تامین نور کافی. قرار دادن گلدان روی یک پایه در یک طشت آب و اسپری کردن آب به برگ‌ها و ساقه راه کارهای دیگری برای تامین رطوبت گیاهان هستند. **آفت‌ها در کمین اند**

در گیاهان آپارتمانی سه نوع آفت به چشم می‌خورد. شته‌ها، کنه‌ها و سیردارها. برای مبارزه با شته‌ها باید قسمت‌های

شامل ترکیبی از عناصر نیتروژن، فسفر و پتاسیم است و بهتر است برای گیاهان برگ‌ی نسبت این عناصر مساوی در نظر گرفته شود؛ به عنوان مثال ترکیب ۲۰-۲۰-۲۰ مناسب است. همچنین می‌توانید از کودهای مایع که اثر سوختگی ناشی از کود روی برگ آن‌ها کمتر است، استفاده کنید.

بعد از آن، شیوه آب دادن به گیاهان اهمیت دارد. مهم ترین مشکلی که باعث



تغییر رنگ داده گیاه قطع شود و برگ‌ها با آب ولرم و صابون شست و شو داده شود. سم‌های آفت کش بعد از این دو مرحله استفاده می‌شوند. کنه‌ها که پشت برگ تارهای باریک و گردآلودی ایجاد می‌کند باید با آب شسته شوند و سپس با سم، گیاه ضد عفونی گردد. سیردارها با مکیدن شیره گیاه باعث زرد شدن و خشک شدن برگ‌ها می‌شوند. در صورت مواجهه به این آفت‌ها گیاه را با آب بشویید و با استفاده از مسواک نرم که به گیاه صدمه نزند، حشرات را از روی برگ جدا کنید سپس سم پاشی کنید. یکی از مهم ترین موارد از بین رفتن گیاه نشستن حشرات بر روی برگ‌ها و

پوسیدگی گیاهان می‌شود، زیاد آب دادن به آنها است. گیاه همانقدر که از کم آبی رنج می‌برد، از پر آبی هم اذیت می‌شود. در هوای سرد فاصله آبیاری گیاه باید بیشتر باشد. مثلاً یک بار در هر هفته یا هر ۱۵ روز. در هوای گرم اما فاصله‌ها کمتر و گاهی تا سه بار در هفته می‌شود. زیاد و کم کردن این فاصله باید به تدریج صورت گیرد و ناگهانی نباشد. گلدان‌های کوچک در فواصل کمتری باید آبیاری شوند. اما به جز این آبیاری، گیاه به رطوبت هم نیازمند است. خیس کردن برگ‌ها و ساقه به هر طریق ممکن و به هر فاصله ممکن از ضروریات باغبانی آپارتمانی است. به همین دلیل توصیه می‌شود هر چند وقت

## ...خانه داری

### باغبانی در آپارتمان

زندگی امروزی ما، با همه امکاناتی که به ما داده یک بعد مهم را از ما دریغ کرده و آن طبیعت و سرسبزی است. شما شاید در یک آپارتمان مجلل با همه امکانات رفاهی زندگی خوبی داشته باشید اما همیشه جای خالی یک باغچه سرسبز را احساس خواهید کرد. به خصوص اگر در خاطرات گذشته تان، حیاط خانه را با باغبانی پدر و مادر تان دیده باشید. اما شاید بد نباشد با ایجاد کمی تغییر در روش‌ها باغچه را به آپارتمان تان بیاورید و باغبانی آپارتمانی را بیاموزید. لذت کاشتن سبزیجات در گلدان، پرورش گل‌های آپارتمانی و حرس کردن درختچه‌های خانگی، چیزی است که در هیچ کار دیگری پیداایش نخواهید کرد. برای این کار باید با مقدمات اولیه باغبانی آپارتمانی آشنا باشید. ما در این باره نکاتی را به شما آموزش خواهیم داد.

در خرید گیاهان آپارتمانی شما با سه‌گزینه مواجه هستید. گیاهان گلخانه‌ای مثل آلوه‌ورا، کاکتوس، پیچک که از ساده ترین گیاهان هستند و روش مراقبت ساده ای دارند. دسته دوم، شکوفه‌های رنگارنگ هستند که شامل گل‌های نرگس، بگونیا، شمعدانی، بنفشه آفریقایی و... می‌شود. و سومین نوع این گیاهان، گیاهان آپارتمانی بزرگ تر و درختچه‌ها هستند که معمولاً در داخل گلدان و بر کف منزل قرار می‌گیرند.

#### خورد و خوراک گیاهان

برای داشتن گیاهان سالم، تغذیه سالم شرط است. گیاهان آپارتمانی برای رشد خوب، به چند عنصر نیازمندند: نیتروژن، فسفر و پتاسیم مهم ترین نیازهای این گیاهان هستند و بعد از آنها روی و منگنز اهمیت دارد. این عناصر از طریق خاک جذب می‌شوند بنابراین دادن کود مغذی به گیاهان شرط لازم برای سلامت آنها است. کودهای شیمیایی کامل در بازار



اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان فشار خون بالا دارید بهتر است در منزل یک دستگاه کنترل فشار خون داشته باشید و طبق توصیه پزشک روزانه فشار خونتان را بررسی کنید. محققان هم اعلام کرده‌اند با این روش یعنی با همکاری و مشارکت خود بیمار بهتر می‌توان فشار خون بالای بیمار را کنترل کرد. در این بررسی محققان بعد از ۶ ماه مداخله مشاهده کردند که ۷۲ درصد از بیماران توانستند فشار خون خود را در حد مناسبی کنترل کنند. در حالی که در گروه کنترل تنها ۴۵ درصد از افراد توانستند فشار خونشان را در حد مناسبی پایین بیاورند. علت این است که تنها در نیمی از بیماران مراقبتهای معمول جواب می‌دهد.

ممکن است علتش این باشد که وقتی بیمار فشار خون خود را اندازه می‌گیرد و از بالا بودنش آگاه می‌شود، در انجام توصیه‌ها و مصرف داروهایش دقت و همکاری بیشتری به

### ضرورت کنترل خانگی فشار خون



خارج می‌دهد. در هر حال برای کنترل بهتر فشار خون لازم است بیمار و پزشک با هم همکاری

کنند به این شکل که بیمار در ساعات معینی از روز فشار خونس را اندازه گیری و ثبت کرده و

### کتاب‌خوان‌ها آلزایمر نمی‌گیرند

مغزتان را بکار گیرید تا از دستش ندهید. این چیزی است که متخصصان می‌گویند. آنها معتقدند انجام فعالیتهایی که مغز را تحریک می‌کند از دوران کودکی تا پیری می‌تواند علایم دمانس و زوال عقل را به تاخیر بیندازند. بر اساس این تحقیق جدید کتاب‌خواندن، نامه نوشتن و حل مساله و جدول روزانه می‌تواند جلوی کاهش حافظه شما را بگیرد.

این محققان متوجه شدند کسانی‌که اغلب فعالیت‌های فکری و مغزی دارند ۳۲ درصد کمتر از کسانی‌که فعالیت مغزی متوسط دارند علایم زوال عقل را نشان می‌دهند. البته متخصصان متوجه شدند که بعد از مرگ اگر مغز این افراد آزمایش شود، شواهدی از آلزایمر در بافت مغز دیده می‌شود اما به نظر می‌رسد این افراد با تقویت حافظه و تفکر خود توانسته‌اند بروز علایم بیماری را به تعویق بیندازند.

این محققان می‌گویند تحریک مغز با اینگونه فعالیت‌ها می‌تواند پیشرفت بیماری را هم کند کند. این محققان می‌گویند مغز سعی می‌کند خودش را با آنچه از او انتظار می‌رود هماهنگ کند.

بنابر این انجام فعالیت‌های تفکر برانگیز باعث می‌شود مدارهای شناختی که استاندارد شکل گرفته‌اند و خوب عمل می‌کنند پس از هجوم اجتناب ناپذیر پیری هم بتوانند از پس این کار بر آیند. این محققان توصیه می‌کنند به جای حل جدول و سودوکو برای تحریک مغز از فعالیت‌های اجتماعی استفاده کنید. عکاسی، بازیگری و ورزش‌های دسته جمعی هم می‌توانند کمک کنند. برنامه منظم کتابخوانی از گزینه‌هایی است که می‌تواند از نوجوانی شروع شده و تا آخر عمر مغز شما را حفظ کند.

### خواب نامنظم، کودک را کم هوش می‌کند

اگر کودک‌تان برنامه منظمی برای به خواب رفتن ندارد و هر شب در ساعات متفاوتی به رختخواب می‌رود، بهتر است فکری برای تنظیم برنامه خواب او بکنید. چون محققان به تازگی اعلام کرده‌اند برنامه نامنظم خواب توانایی مغز کودک را تحلیل می‌برد. محققان انگلیسی ۱۱هزار کودک را انتخاب کرده و برنامه روزمره آنها را در سنین ۳، ۵ و ۷سال بررسی کردند. در سن ۷سالگی آزمونهایی برای بررسی مهارتهای ریاضی و خواندن و درک فضایی آنها گرفتند. بی‌نظمی برنامه خواب در ۳سالگی شایع بود اما در ۵ سالگی یک پنجم بیماران خواب نامنظم داشتند. اما در سن ۷سالگی بیش از نصف بیماران در بین ساعات ۷/۳۰ تا ۸/۳۰ شب به تخت خواب می‌رفتند. آزمون‌ها نشان داد دخترانی که در ۷سالگی خواب نامنظم داشتند نمرات خوبی نگرفته بودند. اما خواب نامنظم در سن ۵ سالگی تأثیری در نمرات آزمون نگذاشته بود.

با این حال در هر دو جنس دختر و پسرهای ۳ساله‌ای که برنامه نامنظم خواب داشتند نمرات آزمون جالب نبود. متخصصان معتقدند سن ۳سالگی مرحله حساسی در تکامل مغز و مهارتهای فکری است و به همین علت بی‌نظمی خواب در این سن می‌تواند اینقدر مهم باشد. محققان می‌گویند تأثیر بی‌نظمی خواب می‌تواند به شکل انباشته عمل کند، به این شکل که گروهی از کودکان که در تمام سنین خواب نامنظم داشتند به شکل واضحی نمرات کمتری در آزمون‌های فکری گرفتند.

خواب نامنظم می‌تواند ریتم طبیعی بدن را مختل کرده و موجب اختلال در خواب و آسیب به توانایی کسب و ذخیره اطلاعات در کودک شود. به همین علت متخصصان می‌گویند اگر بی‌نظمی خواب تکرار شود و بخصوص اگر در سنین تکامل مغز کودک باشد می‌تواند اثرات مهمی در سلامت آینده مغز او بگذارد.



### رئیس بد، خانواده شما را به هم می‌ریزد

شما از کدام دسته‌اید؟ آنها که گرفتاری‌ها و فشارهای کاری خود را پشت در منزل می‌گذارند و یا آنها که خانواده خود را هم در گیر استرس‌های کاری می‌کنند؟ محققان می‌گویند هر چقدر هم که مراقب باشید وقتی رئیس بدی داشته باشید ناخود آگاه استرس‌های کاری خودتان را به خانواده منتقل کرده و آنها را به خطر می‌اندازید. در بررسی تازه محققان مشخص شده که مافوق‌های شما چه

خوب و چه بد بر سلامت شما و خانواده‌تان تأثیر می‌گذارد.

گزارش‌ها نشان داده که کار یکی از بزرگترین منابع فشار و استرس در زندگی هر فرد به شمار می‌رود. متخصصان می‌گویند با بالا رفتن فشار کاری، سلامت روان فرد به خطر می‌افتد و ممکن است علائم افسردگی در فرد ظاهر شود. در ضمن بیماری‌های قلب و عروق هم با این فشارها بیشتر می‌شود. حتی چاقی هم با فشار کاری بیشتر می‌شود. حالا اگر رئیس و مافوق این فرد تحت فشار هم نتواند از او حمایت کند و خودش استرس‌های او را بیشتر کند، آن وقت است که شرایط

بدتر شده و با رفتارهای نامناسب مانند انتخاب غذای نامناسب، کم شدن میزان

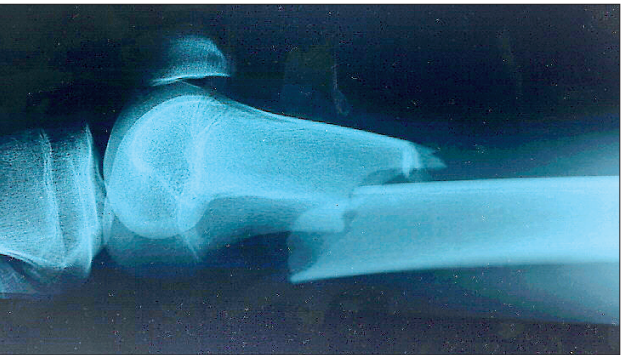


ورزش و خواب وضع سلامت فرد به بدترین حالت ممکن افت می‌کند.

پزشک با توجه به این موارد ثبت شده میزان و نوع داروی بیمار را مشخص کرده و در صورت لزوم در رژیم غذایی او تغییراتی بدهد. همانطور که می‌دانید فشار خون بالا از مشکلات شایعی است که می‌تواند افراد را مستعد مشکلات قلبی عروقی مانند سکته قلبی و مغزی کند. بنابراین موفقیت بهتر با کنترل خانگی فشار خون می‌تواند از بسیاری از این وقایع ناگوار جلوگیری کند. امروزه در دنیا روشهایی برای ارسال میزان فشار خون بیمار از طریق شبکه اینترنت به پزشک وجود دارد که به بیمار کمک می‌کند حتی بدون اینکه از منزل خارج شود با پزشک خود در ارتباط باشد و پزشک از راه دور میزان و نوع داروی او را تعیین کند.

در این روش ابتدا بیمار هر هفته ۶مورد فشار خون خود را در ساعات مختلفی از روز اندازه گرفته و برای پزشک می‌فرستد. در طول ۶ ماه اول هر ۲ هفته بیمار و پزشک تلفنی با هم صحبت

### لوپوس زنان را مستعد شکستگی استخوان ران می‌کند



اگر خانمی هستید که بیماری لوپوس دارید بهتر است بیشتر مراقب خودتان باشید تا نیتید چون به تازگی محققان اعلام کرده‌اند زنانی که لوپوس دارند بیشتر مستعد شکستگی استخوان ران هستند.

این در حالی است که زنان مبتلا به لوپوس در مقایسه با سایر خانم‌ها در سنین کمتری دچار شکستگی می‌شوند. البته با توجه به طبیعت این بیماری افزایش شکستگی عجیب نیست.

همانطور که می‌دانید لوپوس نوعی بیماری سیستم ایمنی است که در آن سیستم

ایمنی نمی‌تواند سلول‌های خودی را از غیر تشخیص دهد و به سلولهای خودی هم واکنش نشان می‌دهد و یا ساختن آنتی بادی بر ضد آنها باعث تخریب سلول‌های خودی و آسیب به پوست، مفاصل و سایر اعضای بدن می‌شود. این آسیب می‌تواند به شکل التهاب و درد بروز می‌کند.

این التهاب می‌تواند استخوان را هم تحت تأثیر بگذارد. اغلب برای کاهش التهاب به این بیماران داروهای استروئیدی تجویز می‌شود که می‌تواند بر استخوان اثر معکوس داشته باشد.

متخصصان می‌گویند این داروها ممکن است نکروز استخوانی (مرگ سلول‌های استخوان) را تشدید کنند و در نتیجه باعث افزایش احتمال شکستگی شوند. به همین دلایل متخصصان سعی می‌کنند با کمترین میزان داروهای استروئیدی علایم لوپوس را در بیماران کنترل کنند.

در ضمن لازم است بیماران مقادیر کافی ویتامین (د) و کلسیم را در برنامه غذایی و مکملهای مصرفی قرار دهند. متخصصان می‌گویند ورزش منظم هم می‌تواند به حفظ توان استخوان کمک کند. ورزش به بیماران کمک می‌کند که بتوانند با بالا رفتن سن تعادل خود را بهتر حفظ کرده و کمتر بیفتند و زمین بخورند.

### نقش ماه تولد در نارس شدن نوزاد

باورتان می‌شود زمان تولد نوزاد در نارس شدن او موثر باشد. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند نوزادانی که در ماه مه (اواسط اردیبهشت) نطفه‌شان شکل می‌گیرد، ۱۰ درصد بیشتر احتمال دارد که نارس باشند. محققان معتقدند احتمالاً این افزایش زایمان زودرس به افزایش ابتلای مادران در زمستان و بهار به بیماری آنفلوانزا مربوط می‌شود.

آنها متوجه شدند زنان بارداری که بارداری‌شان در ماه مه (اردیبهشت شروع می‌شود بیشتر از بقیه مادران در ۳ماهه سوم بارداری در معرض آنفلوانزا قرار می‌گیرند. در ضمن آنها متوجه شدند بارداری‌هایی که در تابستان شروع می‌شوند، نوزادان سنگین‌تری نسبت به بقیه بارداری‌ها به دنبال خواهند داشت.

محققان می‌گویند علتش این است که مادران

در این فصل رژیم غذایی بهتری دارند. محققان معتقدند لازم است مادران باردار در تمام فصول به تغذیه خود توجه کنند و برای اینکه دچار آنفلوانزا نشوند بهتر است واکسن این بیماری را بزنند. چون مطمئنا واکسن زدن آسانتر از تنظیم زمان بارداری است! همانطور که می‌دانید سزایمان کنترل بیماریار نیز واکسن آنفلوانزا را برای مادران باردار توصیه می‌کند. زیرا تنها این بیماری در بارداری ممکن است علائم شدیدتری بروز دهد بلکه ممکن است برای جنین هم ایجاد خطر کند، که زایمان زودرس یکی از این خطر‌ها می‌تواند باشد.

مدیران و افراد مافوق هر قسمت اولین منابع حمایت کاری یا فشار کاری هستند. بنابراین اگر می‌خواهید زندگی سالمی داشته باشید به دنبال یک کار خوب با رئیس خوبی که حامی شماست باشید.

می‌پرسید رئیس خوب کیست؟ متخصصان می‌گویند اولین نشانه رئیس خوب این است که به حرف مستخدمانش خوب گوش می‌کند و به آنها توجه کرده و اهمیت می‌دهد. آنها می‌گویند سر پرست خوب کسی است که تلاش می‌کند تا فشار کاری کارگرس را کم کند و سلامت او را حفظ کند.

جالب است بدانید محققان متوجه شده‌اند که فشار کاری بر ارتباط همسران هم تأثیر دارد. کیفیت ازدواج در این صورت افت پیدا می‌کند و مرد فشار کاری خود را به همسر و حتی فرزندان منتقل می‌کند.

اما اگر محیط کاری و مافوق یک کار کند و کارگر آنها را حمایت کند، آنها هم حمایتگر خوبی برای همسر و فرزندان خود خواهند بود. تحقیقات قبلی هم نشان داده که وقتی والدین تحت فشار و استرس باشند کودکان هم این فشار را حس می‌کنند و نتیجه در سلامت آنها خودش را نشان خواهد داد.



#### همیشه به یاد داشته باشید

–این یک ادعایی فایده‌است که هرچقدر دو نفر به هم نزدیک بشوند صمیمیت بیشتری بین آنها خواهد بود. رسیدن به احساس صمیمیت با چسبیدن به هم و تنگ کردن فضای حرکت و تنفس فراهم نمی‌شود. احساس صمیمیت در میزان درک، عشق و احترام است.

–نزدیکی بیش از اندازه یکی از علائم خشونت احساسی است و باعث ایجاد تنش‌های عاطفی می‌شود. کسانی که نمی‌توانند فردیت همسرانشان را در رابطه تعریف کنند و جایگاهی برای آن قایل نیستند آگاهانه یا نا آگاهانه رابطه را دچار خشونت‌های عاطفی می‌کنند.

–عشق در نزدیکی بیش از حد کم رنگ می‌شود. شور عاشقانه و عطش‌های عاطفی در رابطه‌هایی که فردیت در آنها تعریف نمی‌شود از بین می‌رود. کمی فاصله و فراهم کردن حریم شخصی برای رابطه عاشقانه ضروری است. البته حفظ حریم شخصی به این نیست که رابطه عاطفی یا فیزیکی و جنسی‌تان را کم کنید. نباید از با هم بودن‌تان بزنید و فقط به خودتان فکر کنید. بیشتر از هر چیز باید یاد بگیرید بین این دو تعادل برقرار کنید.

–برخی از مطالعات نشان می‌دهند زن و شوهرهایی که به دلیل شرایط کاری یا اجتماعی از هم دور هستند با وجود عشق، درک و احساس همدلی در ارتباطشان موفق‌تر هستند. به نظر می‌رسد این افراد به جنبه‌های عمیق‌تری از رابطه‌شان فکر می‌کنند. آنها در ارتباطات مشترک کمتر به موارد سطحی رابطه توجه می‌کنند. باهم بودن را مهم‌ترین فرصت زندگی‌شان می‌دانند و در لحظات باهم بودن بهترین شکل بودن را ارائه می‌دهند.

–فاصله برای داشتن یک رابطه عاشقانه هیچ ضرری ندارد. احترام به حریم شخصی فرصتی برای بازیابی خودتان و همسران و مانعی بزرگ برای تخریب یک رابطه عاشقانه است. درک درست از فاصله عاطفی و فیزیکی برای احساس رضایت از رابطه‌ای که در آن قرار گرفته اید ضروری است.

–حریم شخصی برای رسیدن به یک تصویر درست از رابطه ضروری است. وقتی به چیزی از نزدیک نگاه می‌کنید همه جوانب آن را نمی‌بینید. گاهی لازم است از تصویر فاصله بگیرید تا مشاهده گر بهتری باشید. اگر می‌خواهید رابطه‌تان را بهتر ببینید و بهتر درک کنید باید کمی از آن فاصله بگیرید. به همین دلیل است که مشاوران کمک بیشتری به رابطه می‌کنند چون آنها رابطه شما را از بیرون رصد می‌کنند. این شیوه کنترل رابطه را هر زن و شوهری باید بیاموزد.

–هرگز برای حفظ حریم شخصی‌تان اغراق نکنید. این یکی از مهم‌ترین نکاتی است که باید به یاد داشته باشید. وجود چنین حریمی به هر دو نفر رابطه این فرصت را می‌دهد که برای داشتن رابطه معنا دار و هدفمند تلاش بیشتری بکنند.

–فراهم کردن حریم شخصی مناسب برای خودتان و همسران کار آسانی نیست اما یکی از ضروریات رابطه‌ای است که می‌خواهید آن را حفظ کنید و ادامه بدهید. اگر می‌خواهید یک زوج خوشبخت باشید بیش از هر تلاش دیگری به فضا و حریم خصوصی یکدیگر بها بدهید و سعی کنید در آن مداخله نکنید.

این رابطه لذت خواهید برد. اما اگر در آن لحظه احساس فشار و عذاب کند و سعی کند از آغوشتان فرار کند دیگر نمی‌توانید از این وضعیت عشق دریافت کنید. پس بهتر است از هم فاصله بگیرید و به موقعیت‌های آینده دل خوش کنید. این رها کردن بسیار مفید

؟ آیا همسران می‌تواند کمی شما را در حال و هوای خودتان رها کند؟

#### نیازهای فردی‌تان را بشناسید

بسیاری از زن و شوهر ها با این باور غلط زندگی می‌کنند که به عنوان یک زوج باید نیازها و تمایلات مشترک داشته باشند. آنها

صلح دو نفره تبدیل کنید. با جملاتی سازنده و کارآمد به همسران اطمینان بدهید که این موضوع طبیعی است. بگویید«مشکل از تو نیست.

این مساله منه و باید حلش کنم.» اگر بتوانید پرداختن به نیازهای شخصی را به یک

# من فضای خودم را می‌خواهم

#### اتاق تنفس خودتان را داشته باشید



**اختلاط زیاد زن و شوهر باهم و دوری از موقعیت‌های فردی و لذت‌های تک نفره عواقب خوبی برای رابطه نخواهد داشت. احساس دلزدگی، طرد شدن، عدم امنیت، حسادت، بی‌اعتمادی و خشم نتیجه طبیعی آن خواهد بود. راه حل‌ها وقتی نمایان می‌شوند که بفهمید هر کدام از شما نیازهای متفاوت و خاصی دارد و این تفاوت‌ها قابل احترام هستند و باید به آنها پرداخته شود**

است نه فقط به این دلیل که نوعی احترام به همسر است بلکه به این دلیل که همسران در اولین فرصتی که بخواهد و بتواند به سوی شما خواهد آمد.

**سه قدم عقب بروید، نه اینکه دو قدم جلو بیاید**

اگر می‌بینید همسران شما را به خلوت تنهایی‌اش وارد نمی‌کند نباید به او اصرار کنید. خودتان را عقب بکشید و اجازه بدهید او در حریم خودش راحت باشد. به ویژه اگر او در موقعیت خشم یا پریشانی است. اگر چیزی هست که می‌خواهید بدانید باید صبر کنید تا او خودش به شما نزدیک شود نه اینکه با اصرار و پافشاری بخواهید وارد خلوت فردی او بشوید.

باید بدانند که با هم متفاوت هستند. برای اینکه شما هم بتوانید یک ارتباط سازنده و موثر داشته باشید باید به تفاوت هایتان بها بدهید.

به نشانه‌های غیر کلامی توجه کنید. از زبان بدن استفاده کنید. شاید کمی زمان ببرد تا بتوانید از این شیوه استفاده کنید اما بالاخره زبان بدن و احساسات را خواهید آموخت.

یک اشاره و یا یک نگاه می‌تواند مانع بسیاری از سوء تفاهم‌ها و اذیت و آزارها بشود. اگر همسران را دوست دارید باید یاد بگیرید از نشانه‌ها و هاله و وجودی‌اش بعضی از نیازهایش را بشناسید.

اگر دست هایتان را دور همسران حلقه کردید و او از این حالت خوش‌شحال شد از

عادت تبدیل کنید و شخصیت خودتان را اینگونه نشان بدهید بعد از مدتی همسران این مساله را درک خواهد کرد و آن را تهدید رابطه تلقی نخواهد کرد.

ابتدا به تعهدات زناشویی‌تان برسید و سپس به همسران توضیح بدهید که چرا نیاز به تنهایی و خلوت خودتان دارید.

توافق بر سر این موضوع که شما کی حق دارید برای خودتان خلوت کنید کمی سخت است. اگر شما در یک لحظه خاص نیاز به تنهایی، آرامش و سکوت داشته باشید و دقیقاً در همان لحظه همسران نیاز به محبت ،حرف زدن، رابطه، شام یا نهار داشته باشد موقعیت بسیار سخت می‌شود. در این لحظه هر دوی شما احساس خشم، تجاوز و عدم تفاهم می‌کنید.

کمی مهربان باشید و سعی کنید بدون خشم درباره این موقعیت حرف بزنید یا اگر احساس می‌کنید حرف زدن اوضاع را بدتر می‌کند سکوت کنید. فقط احساس‌تان را بگویید و با هم تصمیم بگیرید که چگونه این موقعیت را مدیریت کنید. آیا شما در این لحظه می‌توانید به نیازهای همسران رسیدگی کنید

#### ● ریحانه دوستدار

آیا در رابطه زناشویی زیر بار فشار هستید؟ چگونه موقعیت خودتان را در رابطه حفظ کنید و کجا «ما» را رها کنید و به «من» بپردازید.

آن روز خاص را به یاد بیاورید که سخت مشغول پخت و پز و رسیدگی به امور خانه بودید و در افکار و تنهایی هایتان غرق شده بودید که یکهو همسرتان با حضور غیر منتظره و پر حرفی هایش آرامشتان را بر هم زد. آن روز با صراحت به او گفتید«ولم کن. می‌خوام یه خورده تنها باشم». همسرتان تعجب کرد و با سکوت معناداری تنهایتان گذاشت و از روز بعد در برابر واکنش‌های شما می‌گفت«من می‌خوام مزاحم خلوت تنهایی ات نباشم»«راحت باش عزیزم! من که کاری بهت ندارم».

حریم شخصی و خلوت تنهایی موضوعی است که هر زن و شوهری حداقل یک بار دربارهاش با هم بحث کرده‌اند. برای بعضی از زوج‌ها این موضوع یک مشاجره دنباله دار است. این پرسش‌ها که زن و شوهر چقدر باید با هم وقت بگذرانند؟ ارتباط‌های فیزیکی و جنسی چقدر ضروری و مهم هستند؟ و حریم شخصی چه معنایی دارد در این مساله، نکاتی مهم و ضروری هستند. اما همه این پرسش‌ها بر محور این پرسش اساسی حرکت می‌کنند که «ما»کی تمام می‌شود و «من» کجا شروع می‌شود؟ روانشناسان معتقدند زن و شوهرها باید بین باهم بودن و حفظ فردیت تعادل برقرار کنند.

#### طناب را پاره کنید

کمی فاصله می‌تواند به رابطه دو نفره شما شکل تازه‌ای بدهد. تفاوت در ازدواج به این معنی است که به جای اینکه هر دو نفر یک نوع انتخاب داشته باشند، هر کدام در کنار هم انتخابی جداگانه و متمایز داشته باشند. زن یا مرد باید بتوانند فردیت کامل خود را حفظ کنند و از آن برای شکل دادن به رابطه دو نفره‌شان استفاده کنند.

حفظ حریم احساسی و جسمی نیاز طبیعی انسان‌ها است. اما زمانی که زن شوهر با این برداشت غلط از رابطه پیش می‌روند که همه نیازهای فردی‌شان در رابطه تامین می‌شود، رابطه را به سوی ویرانی و تخریب سوق می‌دهند. داشتن دوستان متنوع، شما را به سوی پیشرفت و موقعیت‌های فردی، اجتماعی و معنوی فرا می‌خواند. شرکت در فعالیت‌های مختلف از شما یک فعال اجتماعی موفق می‌سازد و فرصت‌هایی برای گفتگوی بیشتر با همسران را فراهم می‌کند.

اختلاط زیاد زن و شوهر باهم و دوری از موقعیت‌های فردی و لذت‌های تک نفره عواقب خوبی برای رابطه نخواهد داشت. احساس دلزدگی، طرد شدن، عدم امنیت، حسادت، بی‌اعتمادی و خشم نتیجه طبیعی آن خواهد بود. راه حل‌ها وقتی نمایان می‌شوند که بفهمید هر کدام از شما نیازهای متفاوت و خاصی دارد و این تفاوت‌ها قابل احترام هستند و باید به آنها پرداخته شود.

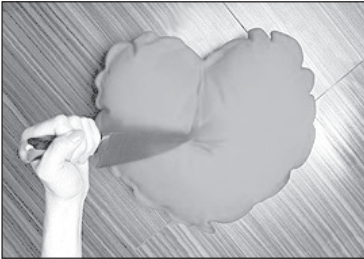
#### جملات خودتان را پیدا کنید

خاص باشید، صریح باشید و بگویید «من» نه «تو». توضیح بدهید تا بتوانید یک راه طولانی جرو بحث را به یک سازش و

### ...توصیه‌هاستگاه

#### چرا خیانت اتفاق می‌افتد؟

معمولاً خیانت‌ها زمانی که در دیگر جنبه‌های روابط زناشویی شکست اتفاق می‌افتد احتمال وقوع بیشتری دارد. عوامل محرک بسیاری مانند مشکلات ارتباطی، نارضایتی جنسی، مشکلات مالی و یا ناباروری یکی از زوجین و یا حتی مشکلاتی که پیرامون مسایل و مشکلات فرزندان خانواده ایجاد می‌شود می‌تواند یک زوج را به سوی جدایی سوق دهد. بنابراین اگر یکی از زوجین با فرد دیگری که علاقمند به هم هستند ساعات خوش، خالی از تنش و استرس و اوقات فراغت خوبی



را سپری کند در حالی که زندگی با همسرش مانند جهنم باشد احتمال خیانت بسیار بالاست. مهمترین تاثیر خیانت‌های زناشویی، ایجاد آزدگی در فرد خیانت دیده است. زوج‌هایی که پس از خیانت تصمیم به ادامه زندگی می‌گیرند، سعی می‌کنند ببخشند و فراموش کنند. اما در حالی که شاید بتوانند ببخشند اما نمی‌توانند فراموش کنند. فراموش کردن خیانت و بی وفایی همسر غیر ممکن است مگر همه خاطرات همراه با آن فراموش شود. اما یکی از قابل ملاحظه‌ترین کشفیات در خلال کار با افراد خیانت دیده این است که علی رغم چنین خاطراتی، زندگی مشترک ممکن است بهبود یابد. قبل از رخ دادن بی وفایی اغلب زوجین تصور می‌کنند ادامه زندگی پس از بی وفایی غیر ممکن است اما آنچه افراد خیال می‌کنند با همسر بی وفا انجام خواهند داد متفاوت از همان کاری است که در عمل انجام خواهند داد. در کمال تعجب تجربیات نشان داده است که در صورت مشخص شدن و حل مسایل زیر بنایی، زوجین قادرند برای رسیدن به بهبود تلاش کنند. حتی با اینکه قادر به حذف آن خاطره نیستند می‌توانند با وجود آن خاطره به فکر بهبود زندگی مشترک شان باشند.

### ...همسران و یافته‌ها

#### رابطه سن ازدواج و رضایت زناشویی

برای خیلی‌ها حالا ازدواج برنامه‌ای است که ممکن است تادهه سوم و چهارم زندگی هم به تعویق بیفتد اما واقعیت این است که بررسی‌ها نشان می‌دهد سن و زمان ازدواج دو عامل مهم در ثبات و پایداری و رضایت از ازدواج هستند. تحقیقات نشان می‌دهد میزان بالایی از ناپایداری در ازدواج و نارضایتی زناشویی در میان زوج‌هایی است که زود ازدواج می‌کنند. روانشناسان می‌گویند خشنودی، رضایت و سازگاری بیشتر در زوج‌هایی دیده می‌شود که والدین آنها به یکدیگر وفادار باقی مانده‌اند و در مقابل، زن و شوهرهایی که والدین آنها از هم جدا شده یا طلاق گرفته‌اند، احتمال بیشتری دارد که تمایلی به ازدواج نداشته باشند، دیرتر ازدواج کنند و در ازدواجشان دچار مشکل شوند. البته نباید نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی، آداب و رسوم، رفتار و سلوک و الگوهای فرزندپروری را هم نادیده گرفت. همه این موارد می‌توانند زمینه‌های همدلی را تحت تاثیر قرار دهند و تعارض در آنها باعث افت رضایت در روابط زناشویی شود. کسانی که در سنین کمتر از ۲۰ سال ازدواج می‌کنند، کمترین پایداری ازدواج و رضایتمندی را دارند. همچنین ازدواج در سنین بالا به علت تثبیت نقش‌ها در طول دوره مجردی و نداشتن انعطاف برای سازگاری با نقش متاهلی، رضایتمندی و پایداری ازدواج کمتری را نشان می‌دهد. اما طبق تحقیقات میانگین سنی زوج‌های راضی بیشتر از زوج‌های ناراضی است. در سنین بالاتر دستیابی به مهارت‌های مهار خود و به دست آوردن دیدگاه‌های واقع‌بینانه باعث می‌شود افراد سطح انتظارهای خود را با واقعیت مطابقت دهند و از زندگی مشترکشان بیشتر لذت ببرند. وضعیت اقتصادی یکی از عوامل مهم و موثر در پایداری ازدواج و رضایت زناشویی است و درآمد کم و نامنی شغلی با رضایتمندی زناشویی پایین همراه است.





#### ● ریحانه دوستدار

شیوه‌ای که با کودکان حرف می‌زنیم تاثیر عمیقی بر آموزش و توانایی گوش دادن آنها بر ما می‌گذارد.

ما همیشه در حال ارایه الگویی برای رفتار و عمل کودکان هستیم. شیوه‌ای که ما با آنها حرف می‌زنیم نیز بر مبنای عمل و رفتار است. الگویی که ما در حرف زدن با کودکان ارایه می‌دهیم به آنها می‌آموزد که چگونه باید در مقابل به ما پاسخ بدهند.

پدر و مادرها به سه شیوه با کودکانشان ارتباط برقرار می‌کنند. برخی از آنها خشونت آمیز حرف می‌زنند. این والدین بسیار غرولند می‌کنند، کودک را تحقیر می‌کنند و با جملاتی تهاجمی کودک را مخاطب قرار می‌دهند. در مقابل کودکانشان نیز به شیوه‌هایی متفاوت واکنش نشان می‌دهند. مثلا بسیار بازیگوش و شیطان هستند، یا ترسو و گوشه گیر هستند و یا نافرمان و گستاخی می‌کنند.

گروه دوم، والدینی هستند که برقراری ارتباط مثبت را می‌فهمند. آنها با ملاحظت، نرمی و محبت رفتار می‌کنند و سخن می‌گویند. اما متاسفانه نرمش و ملایمت این نوع والدین مانع از آن می‌شود تا زمانی که باید اقتدار یا محدودیتی را به کودک نشان بدهند درست رفتار کنند. آنها ناگهان تغییر روش می‌دهند و با خشونت کلامی یا رفتاری کودک را وادار به انجام کاری می‌کنند.

گروه سوم، پدران و مادرانی هستند که روش برقراری یک ارتباط سالم را می‌شناسند. آنها همواره به یک شکل ثابت و درست عمل می‌کنند. آنها مثبت، صمیمی، گرم و واضح حرف می‌زنند و عمل می‌کنند. برقراری ارتباط با کودک به این شیوه به کودک می‌فهماند که پدر و مادر موقعیت را می‌شناسند و می‌فهمند و مطابق باآن حرف می‌زنند و عمل می‌کنند. این شیوه‌ای است که پدر و مادرها باید آن را یاد بگیرند.

این ۲۰ روش به شما کمک می‌کند تا شیوه حرف زدن درست با فرزندتان را بیاموزید:

۱-اسم کودک را بخواهید. صدا کردن نام کودک توجه او را به حرف‌های شما جلب می‌کند. کودکان خردسال اغلب به زمان‌هایی محدود توجه دارند بنابراین برای جلب توجه باید مدام نامش را صدا کنید.

۲-از جملات مثبت استفاده کنید. مدام به کودک نگویید«نه» یا «نکن» اگر همیشه به کودک بگویید «به لیوان دست زن)، «ندو»، «لباستو کثیف نکن» او به سمت آن کشیده می‌شود و بالاخره لیوان را می‌شکند و لباسش را کثیف می‌کند. به جای این جملات منفی بگویید «لیوانو به دو دست نگه دار»، «مراقب لباست باش»، «مراقب راه رفتنت باش». مثبت حرف زدن کار آسانی نیست اما تلاشی است که بسیار ارزنده است.

از واژه‌های سرزنی مثل «خرس گنده شدی»، تحقیر آمیز مثل «پسر بد» و بیان شرم و خجالت مثل «شرم به تو» استفاده نکنید. این نوع واژه‌ها و جملات احساس بی‌ارزشی را در کودک شما تقویت می‌کند.

جملات و واژه‌های مثبت به کودک اعتماد به نفس و احساس شادی و خوشبختی می‌دهند. رفتارش را بهتر می‌کند و تلاش او را برای رسیدن به موفقیت بیشتر می‌کند.

جملات مثبتی مثل «عزیزم یادت باشه که اسباب بازیاتو جمع کنی»، «ممنونم که کمک کردی»، «خسته نباشی که به خواهرت کمک کردی»، «من به تو افتخار می‌کنم» را هر روز تکرار کنید و نتیجه‌اش را ببینید.

۳-با کودک از تباط چشمی برقرار کنید. تاثیر واژه‌ها را زمانی بهتر احساس می‌کنید که کودک را در محیطی آرام قرار دهید و به چشم هایش نگاه کنید و با آرامش با او حرف بزنید.

۴-به تن صدا و لحن کلامتان توجه کنید. با کودکی که غر می‌زند با همان لحن و با تندی صحبت نکنید. زمانی که

### ... بچه‌ها و پاقچه‌ها

#### پیری پدران دشمن سلامتی بچه ها

از خطرات بالا بودن سن پدر و مادر هنگام تولد فرزند زیاد شنیده‌اید. اما این بار محققان یک برگ دیگر را هم رو کرده اند که نشان می‌دهد بالا بودن سن پدران خطر ابتلای کودکانشان به شیزو فرنی و اوتیسم را افزایش می‌دهد. بر اساس این تحقیق که نتایج آن در نشریه انگلیسی نیچر منتشر شد، جهش‌های ژنتیکی مسبب این بیماری‌ها در کودکان تازه متولد شده، با بالا بودن سن پدر بیشتر می‌شود.

کودک آرام شد با او حرف بزنید. بالا و پایین رفتن صدا باید متناسب با موقعیت باشد. پس اگر همیشه با داد و بیداد حرف می‌زنید باید این عادت را ترک کنید.

۸-الگو باشید تا بتوانید توقع خوش رفتاری از کودک داشته باشید. خوش رفتاری شما با کودک به او یاد می‌دهد چگونه باید رفتار کند. چه رفتاری پذیرفتنی است و چه

## ۲۰ روش برای حرف زدن موثر با کودک



۵-به کودک فرصت‌ها و موقعیت‌های تازه را پیشنهاد بدهید. اگر می‌خواهید کودکان با شما همراهی کند باید به او بگویید چرا باید به یک روش خاص عمل کند و به حرف‌هایتان گوش بدهد. او باید اهمیت و ارزش پیروی از حرف‌ها و دستورات شما را بداند. «وقتی از خونه بیرون می‌ری باید لباست رو عوض کنی. کدوم لباس رو دوست داری بپوشی؟»

از کودک بخواهید تا برای حل مشکل به شما کمک کند. مثلا به جای اینکه بگویید «اسباب بازی‌تو اونجا ننداز» بگویید «فکر نمی‌کنی اگه اسباب بازی‌تو جای بهتری بذاری بهتره؟» جایگزین‌ها را به کودک نشان بدهید. «الان نمی‌تونی

رفتاری در هر شرایطی نادرست است. نکته‌ای که نباید فراموش کنید رفتار متناوب است. نباید خودتان یک بار راست بگویید و یک بار دروغ بگویید. اگر توقع دارید همیشه کودکان با خطاب محترمانه حرف بزنند. باید همیشه خودتان با همین شیوه حرف بزنید. بگویید«لطفاً»«متشکرم» و همیشه با همین خطاب محترمانه حرف بزنید.

۹-جدی اما مهربان باشید. اگر در مورد مساله‌ای تصمیم قاطع دارید باید به آن عمل کنید. اگر درخواستی از کودک دارید و یا چیزی را به کودک توصیه می‌کنید باید روی آن پافشاری کنید. مثلا اگر قرار است اتاقش را خودش تمیز کند نباید از آن کوتاه بیایید. در عین حال سعی

#### اگر دو کودک با تفاوت سنی‌های متفاوت دارید برای گفتگو با هر دو نفرشان برنامه ریزی کنید و به هر دوی آنها فرصت حرف زدن بدهید. گاهی اوقات بچه‌های بزرگ‌تر همه فرصت را برای خودشان می‌خواهند و یا بچه‌های کوچک‌تر همه توجه پدر و مادر را جلب می‌کنند. در طول روز با هر دوی آنها حرف بزنید و به هر دو فرصت اظهار نظر بدهید

کنید سخت گیر نباشید. چیزی فراتر از توانایی کودک از او نخواهید و یا با هدف تنبیه اینکار را نکنید. کمی هم مهربان باشید. اگر می‌بینید کودک تلاشش را برای جمع کردن اتاقش می‌کند می‌توانید در انتهای کار برای تشویق او را همراهی کنید و کمکش کنید تا کارش را بهتر انجام بدهد.

۱۰-سوال پرسید. اگر می‌خواهید کودکان بیشتر فکر کند و برداشت‌های آزاد داشته باشد از او سولاتی تحلیلی پرسید. سوال تحلیلی یعنی سوالاتی که پاسخ آنها بله یا خیر نیست و او باید تلاش کند بیشتر حرف بزند و دیدگاه‌ها و احساساتش را نشان بدهد. مثلا به جای این پرسش«مهد کودک خوش گذشت؟» پرسید«چه چیزی امروز بیشتر در

### ... اشتباهات رایج

#### کودک‌های تیز دندان

فرزند کوچک شما هر جا که می‌رسد یک نشانی دردناک از خودش به جامی گذرد؛ جای گاز سفتی که با دندان‌های کوچکش روی بدن دیگران حک می‌کند و باعث شرمندگی شما می‌شود. اگر از این رفتار کودکان خسته شده‌اید باید بدانید که تنبیه او اشتباه بزرگی است که مرتکب می‌شوید چون گاز گرفتن رفتاری عادی و طبیعی در کودکان زیر ۳ سال و بخشی معمول از رشد دوران اولیه کودکی است.

این گاز گرفتن‌ها عمدی و آگاهانه نیست و می‌تواند بسته به سن کودک دلایل مختلفی داشته باشد. نوزادان تا ۷ ماهگی که لثه‌های متورم و ناراحت‌دارند برای ارضای حس خارش لثه، معمولاً گاز می‌گیرند. تا ۱۴ ماهگی گاز گرفتن ابزاری برای بیان هیجان است. کودک همچنین در این سن گاز می‌گیرد تا ببیند این عمل او، عکس‌العملی به همراه دارد یا خیر. از ۱۵ تا ۳۶ ماهگی گاز گرفتن به واکنشی نسبت به ناراحتی و خشم و ضعف و ناتوانی تبدیل می‌شود و اغلب در این سن کودکان دیگر مورد هدف قرار می‌گیرند. اگر یک کودک ۳ ساله احساس کند در تنگنا یا در معرض آسیب قرار گرفته یا خشمگین شده باشد و توان بیان احساسات‌شان اعم از ضعف، ترس، عجز و... را نداشته باشد، با گاز گرفتن احساساتش را تخلیه می‌کند. معمولاً این گاز گرفتن‌ها آسیب جدی به همراه ندارند، اما بعد از ۳ سالگی است که اگر این رفتار تکرار شود نیاز به توجه و درمان دارد، اگر چه گاز گرفتن بعدها منجر به مشکلات رفتاری نمی‌شود، اما ممکن است کودکان را دچار مشکلات عاطفی کند، چرا که کودکانی که گاز می‌گیرند از نظر اجتماعی پذیرفتنی نیستند و مطمئناً شما هم دوست ندارید کودک‌تان با بچه‌ای بازی کند که مدام گاز می‌گیرد.

### والدین و فرزندان

شنبه ۲۹ تیر ۱۳۹۲ - شماره ۲۵۶۴۴

مهد کودک خوشحالت کرد؟».

۱۱-آیا کودک منظور و هدف شما را فهمیده است؟اگر احساس می‌کنید کودکان واکنش درستی به درخواست‌ها و حرف‌هایتان نشان نمی‌دهد و گیج شده است. پرسش و درخواستان را دوباره تکرار کنید تا متوجه شوید او موضوع را به خوبی فهمیده است. از او بخواهید آنچه به او گفته‌اید را تکرار کند.

۱۲-درخواست‌هایتان را با خواسته‌های شخصی‌تان یکی کنید. زمانی که می‌خواهید کودک کاری را برایتان انجام بدهد به جای فرمان‌های امری مثل «تو باید» بگویید «من می‌خواهم». او از این طریق می‌فهمد که تاثیر رفتارش چه احساسی در شما ایجاد می‌کند. مثلا بگویید«خیلی خوشحال می‌شم که بری حمام»«خیلی هیجان زده می‌شم که تو مسابقه برنده بشی»«باعث افتخار منه که نمره‌های خوبی بگیری».

۱۳-اگر کودکان بسیار در گیر مساله‌ای می‌شود و به محیط اطراف و زمان توجهی نمی‌کند هر از چند گاهی به او یادآوری کنید که باید چه کارهایی بکند. مثلا بگویید«عزیزم دیگه کم کم باید بریم».

۱۴-به کودکان نشان بدهید که همه توجه و دقت شما به شنیدن حرف‌های اوست. روزنامه خواندن، تلویزیون تماشا کردن و کار کردن حواس‌تان را پرت می‌کند. اگر نمی‌توانید به حرف‌های کودک گوش بدهید تظاهر نکنید.

۱۵-اگر دو کودک با تفاوت سنی‌های متفاوت دارید برای گفتگو با هر دو نفرشان برنامه ریزی کنید و به هر دوی آنها فرصت حرف زدن بدهید. گاهی اوقات بچه‌های بزرگ‌تر همه فرصت را برای خودشان می‌خواهند و یا بچه‌های کوچک‌تر همه توجه پدر و مادر را جلب می‌کنند. در طول روز با هر دوی آنها حرف بزنید و به هر دو فرصت اظهار نظر بدهید.

۱۶-قسم‌های کوچک و بی‌فایده نخورید و یا کودک را مجبور نکنید برای هر چیزی قسم بخورد. نگویید«راستشو بگو، قسم بخور که گلدو نو تو نشکستی»

۱۷-ملاحظه‌گر باشید. حواستان به مکالماتتان با دیگران باشد. چه چیزی به دوستانتان می‌گویید؟ چگونه با کودکان حرف می‌زنید؟ آیا با دوستان و کودکان به یک شیوه حرف می‌زنید؟ مکالماتتان را با دوستانتان در حضور کودک طوری تنظیم کنید که اگر کودک درباره آن از شما سوالی کرد پاسخی برایش داشته باشید.

۱۸-کودک‌تان را با وجود تفاوت‌هایی که با دنیای شما دارد بپذیرید. کودکی که تایید می‌شود و دیگران به او بها می‌دهند مشکلات و احساساتش را راحت‌تر درمیان می‌گذارد. او یاد می‌گیرد که اگر بزرگ شود و یا تغییر کند باز هم شما در کنارش خواهید بود.

۱۹-وسط حرف کودک نپريد. اگر کودک برایتان ماجرابی را تعریف می‌کند تا انتهای داستان را گوش بدهید و حرفش را قطع نکنید. اگر مدام وسط حرف کودک ببرید یا اظهار نظر‌های بی‌مورد بکنید او علاقه‌اش را برای مطرح کردن دیدگاه‌ایش را از دست می‌دهد. مثلا اگر کودکان اتفاقاتی که در مدرسه می‌افتد را برایتان تعریف می‌کند با پرسش‌های بی‌مورد او را سردرگم نکنید یا از ماجرا منحرف نشوید. سکوت کنید و احساسات‌تان را با لبخند یا تعجب نشان بدهید.

۲۰-گفتگو با کودک را جدی بگیرید. گفتگو و تلاش برای برقراری ارتباط با کودک احساس اعتماد به نفس، توانایی برقرای ارتباط با دیگران، یافتن ارتباطات همدلانه صمیمی با و دیگران را در کودک تقویت می‌کند.

برای کودک وقت بگذارید و تلاش کنید تا ارتباط موثری با هم برقرار کنید. یادتان باشد که گفتگو با کودکان وارد شدن به یک خیابان دو طرفه است. با آنها حرف بزنید و منتظر شنیدن پاسخ‌ها و واکنش هایشان باشید. گوش دادن نیز به اندازه حرف زدن مهم است.





